

JANUAR-APRIL

N°1 | 20

landakademie



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

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	5
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	6
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	8
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	10
KINDER / <i>ENFANTS</i>	11
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	20
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	42
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	60
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	63
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	66
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	83
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	88

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

Melden Sie sich unter www.landakademie.lu als Anbieter an. Tragen Sie Ihre Bildungsangebote dort ein und schon kann auch Ihr Angebot in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden.

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

Ihre Kurse finden in der Landakademie Region statt, d.h. in den Gemeinden die auf der beiliegenden Karte (Seite 3) gelb gefärbt sind!

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

Hinweis:

Für die Inhalte, der in dieser Broschüre veröffentlichten Kurse, sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur www.landakademie.lu, vos cours seront publiés dans la prochaine édition.

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

Vos cours ont lieu dans une commune partenaire de la Landakademie (cf. carte page 3)!

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

Vous pouvez le faire soit en ligne, soit directement par téléphone auprès des offeurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).

Note:

Les offeurs de formation sont responsables pour les contenus de leurs cours publiés dans cette brochure. La participation à une manifestation a lieu sous propre responsabilité.

lesc

le lycée du 21^e siècle

rentrée 2020

- 7^e C** enseignement secondaire classique
- 7^e G** enseignement secondaire général
- SIDE** enseignement secondaire européen – section germanophone
- SIFR** enseignement secondaire européen – section francophone
- SIEN** enseignement secondaire européen – section anglophone
- 7^e P** voie de préparation de l'enseignement secondaire général
- 7^e PF** voie de préparation de l'enseignement secondaire général langue véhiculaire français
- 7^e ACCU** classe d'accueil pour élèves nouveaux arrivants au pays
- 3^e CI** ESC – section informatique et communication

**Journée
Portes Ouvertes**



lycée edward steichen
clervaux

1 Rue Edward Steichen L-9707 Clervaux

tél.: +352 206 007 - 1 info@lesc.lu www.lesc.lu





ELTEREKAFFI ZU CLIERF

permanent Offer
09:30 Auer

Resonord
Clervaux

Eltereschool Nord-West
621 343 271

Véronique Nilles
gratis

D'Eltere fanne sech zesummen bäi enger gudder Taass Kaffi an enger gemitt-lecher Ambiance, wou si hir Iddien an Erfahrungen iwwer Erzéiung austauschen kënnen. Aschreiwung an Informatiounen per Email: veronique.nilles@kanner-schlass.lu oder iwwert Telefon.

GENEALOGIE-AHNENFORSCHUNG: ECH MAACHE MÄI STAMMBAM

08.01.-05.02.
MË 19:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Patrick Koster
40€/4 Unitéiten

Mir kucken fir eis egen Ahnentafel opzustellen a wéi een d'Recherchen ugeet. Schwieregkeeten eppes ze entzifferen? Dir hänt bei Nofuerschungen? Da kritt der hei gehollef fir weiderzecommen, sou datt dir duerno är eegen Ahnentafel opgestallt hutt. Terminer: 08.01., 15.01., 22.01., 05.02.

INFOABEND UNFALLVERHÜTUNG: VORBEUGUNG UND 1. HILFE MASSNAHMEN BEI HAUSHALTS- UND FREIZEITUNFÄLLEN

17.03.
DI 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marc May
kostenlos

Tagtäglich kann es zu Unfällen im Haushalt und in der Freizeit kommen. Herr Marc May informiert über die Gefahren im Haushalt und bei Freizeitaktivitäten und gibt Tipps wie man solchen Unfällen vorbeugen kann.

JEUDI AU MOULIN : "MAT GESCHICHT A GESCHICHTEN AUS DER GEMENG BIEKERICH FÄNKT D'GÉIGEND UN LIEWIG ZE GIN" - CONFÉRENCE DE N. SCHWEICHER

26.03.
DO 19:30 Auer

d'Millen
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

N. Schweicher
gratis

"Mat Geschicht a Geschichten aus der Gemeng Biekerich fänkt d'Géigend un liewig ze gin" - Konferenz vum N. Schweicher.

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN / ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

nach Vereinbarung
MI 19:00-21:00 Uhr

CHdN, Maternité
Ettelbrück

Eltereschool Nord-West
621 343 271

Véronique Nilles
auf Anfrage

Kurs für werdende Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten. Inhalt: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum wachsen? Die Rolle des Vaters und der Mutter. Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Alltag in der Familie gestalten. Termine: 15.01., 19.03., 22.04.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE - KURS ÜBER PERSONALE IDENTITÄT MIT GEORGES MATHIEU

15.01.-25.03.
16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€/10 Einheiten

Wer bin ich (eigentlich)? So lautet eine Frage, die wir uns im Laufe unseres Lebens immer wieder stellen, mal monologisch, mal im Gespräch mit vertrauten Menschen. Wir können uns aber auch ganz bewusst die Frage stellen: Wer will ich sein?



RÉFLEXIONS SUR LA VIE DE L'ESPRIT

Etude participative des textes bahá'ís concernant des thèmes universels tels que la notion de vérité, la manière dont il est souhaitable de se conduire, les torts que peuvent causer les sources de discordes, la prière et l'âme (dates et heures à définir avec les participants, en général 2 heures par semaine, en soirée, 20 heures de formation).

offre permanente 19:30-21:30 hrs	Mersch Mersch	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Jean-Marie Nau coût du matériel pédagogique
offre permanente 19:30-21:30 hrs	Oberdonven Betzdorf		Janet Kaber coût du matériel pédagogique

VIRTRAG VUM OLIVIER KAYSER: MAM LAKERT OB DER REES

10.04. **FR 19:30-21:00 Auer** **ManuKultura Useldange** **ManuKultura 23 63 00 51 29** **Olivier Kayser 8€**

Eng Rees zu de fuehrende Leit déi mat hirem Weenchen iwwert Dierfer gezunn sinn. Ween waren d'Lakerten? Wat ass iwwerhaapt Jéinesch? Ginn et se iwwerhaapt nach haut? All déi Froen ginn an engem interaktiven a flotte Virtrag beäntwert.

ACHTSAME KOMMUNIKATION

08.02. **SA 14:30-17:30 Uhr** **Naturpark Haus Hosingen** **being mindful 621 491 723** **Berenice Boxler 75€**

Je mehr wir verstehen, wie und weshalb etwas gesagt wird, desto klarer können wir sprechen und desto interessierter können wir zuhören. Dieser Workshop führt Sie in die Grundlagen der achtsamen Kommunikation, ob im Alltag oder im Beruf ein.

COURS D'APPUI

offre permanente 17:30-19:30 hrs (selon besoins) **Lux Feel Good Mamer** **Luxfeelgood 691 485 431** **S. Jack à convenir**

Réussir votre projet d'apprentissage coiffure et langues. 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, grâce à nos techniques d'apprentissage.

ENSEIGNER DES CLASSES D'ENFANTS, 1ÈRE ANNÉE

Transmettre une solide assise morale et spirituelle afin que les enfants développent des comportements vertueux, dans un monde qui aujourd'hui a besoin d'individus dotés d'un caractère noble, louable et capables de bonnes actions (40 heures de formation).

offre permanente sur demande	Mamer	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Martha Khadem-Missagh coût du matériel pédagogique
offre permanente sur demande	Vichten		Jean-Marie Nau coût du matériel pédagogique



FACHKRAFT: TRAUMAPÄDAGOGIK MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

30.03.-16.06.
09:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer
Medernach

ReACTION
20 30 19 84

A. Fink
1.385€ Verpflegungs-
kosten inkl.

Fachkraft Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen: Theorie und Praxis traumasensibler Arbeit. Termine: 30.03.&31.03. Modul 1: Grundlagen, 06.05.&07.05. Modul 2: Traumapädagogische Methoden und Instrumente, 15.06.&16.06. Modul 3: Vertiefungsseminar. Weitere Informationen finden Sie unter: www.reaction.lu

KREATIV TEAMBUILDING

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Ermsdorf

Tim Schickes Consulting
691 735 932

Florence Hoffmann,
Tim Schickes
auf Anfrage

Bei den kreativ Teambuildings geht es um das gemeinsame erschaffen. Jeder kann sich an diesem Prozess beteiligen und seine Stärken ausleben. Nur mit gemeinsamer Kommunikation lässt sich in der Gruppe ein Kunstwerk erschaffen. Dieses Angebot richtet sich an Schulen, Jugendhäuser, Vereine, Unternehmen usw. Es handelt sich um ein mobiles Angebot.

LIBÉRER LES POUVOIRS DES PRÉJEUNES: FORMATION D'ANIMATEURS DE GROUPES DE JEUNES DE 12 À 14 ANS

offre permanente
voir descriptif

k.A.
Useldange

Institut de Formation
Baha'i Lëtzebuerg
691 334 210

Nicolas Tesch
coût du matériel
pédagogique

Formation interactive qui met l'accent sur le développement des qualités intellectuelles et spirituelles, permettent aux jeunes de faire face à leurs responsabilités et de se mettre au service d'autrui (dates et horaires à définir avec les participants, souvent en soirée, une fois par semaine ou les weekends, 80 heures de formation).

MOTORSEECOURS

07.03.
SA 08:30-16:30 Auer

Service Forestier
Marscherwald

Naturpark Mëllerdall
26 87 82 91-1

Marc Hermes
75€

An dësem Cours léiert dir, wéi ee richtig a virun allem sécher mat enger Motorsee ëmgeet. Fir d'éischt gëtt eng Aféierung gemaach an duerno kënnst dir den Ëmgang mat der Motorsee üben. Eege Sécherheetskleeider w.e.g. matbréngen.

SOUDURE SEMI-AUTOMATIQUE (SCHUTZGAS)

08.01.-04.03.
ME 17:00-19:30 hrs

Lycée Technique
Ettelbruck

Lycée Technique d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

Ries Georges
90€

Introduction théorique, consignes de sécurité, croquis et exercices pratiques. Le prix des fournitures à régler sur place.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
auf Anfrage

Naxi - Centre de formation
Mamer

Naxi
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

Naxi bietet eine Aktivität zur beruflichen Wiedereingliederung für REVIS-Empfängerinnen in seinem Wasch- und Bügelatelier an. Diese Maßnahme beinhaltet theoretische Kurse. Einschreibung über ADEM (durchgehende Aufnahme).



UMGANG MIT SCHWIERIGEN GESPRÄCHSPARTNERN: SCHWIERIGE GESPRÄCHE ERFOLGREICH FÜHREN

11.03.&12.03.

MI&DO 09:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer
Medernach

ReACTION

20 30 19 84

R. Bukrhardt

395€/Teilnahmegebühr

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen. Überzeugen Sie ihr Gegenüber. Praxisworkshop am 11.03.&12.03. Weitere Informationen unter: www.reaction.lu (zzgl. 44€/Verpflegungskosten).

CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

19.02.-28.02.

MI,FR 09:30-11:00 Uhr

k.A.

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Barbara Wiesen-Pankratz

25€

Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Sie lernen das Erstellen der Bücher mit einem der umfangreichsten und besten Software Programme.

COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung

10:00-14:00 Uhr

bei ihnen Zuhause

k.A.

Computerhëllef Doheem

52 38 60

Philip Pauly

110€

Das Internet, die fehlende Gebrauchsanweisung. Der Kurs nimmt Sie mit auf die abenteuerliche Reise durch die Wunderwelt des Internet. Hierbei lernen Sie das Internet zu bändigen und den Gefahren aus dem Weg zu gehen.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

22.01.-18.03.

MI 18:30-20:30 Uhr

k.A.

Niederfeulen

Landakademie

89 95 68-28

Tranchida Romain

80€/8 Einheiten

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurechtgeschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw. Anmeldung bis zum 10. 01.

EXCEL

Anfänger: Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren. Fortgeschrittene: Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen. Anmeldung bis zum 10.01.

21.01.-17.03. DI 19:30-21:30 Uhr	für Anfänger Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Schintgen Tom 80€/8 Einheiten
21.01.-17.03. DI 20:00-22:00 Uhr	für Fortgeschrittene Winrange		Haas Armand 80€/8 Einheiten

FACEBOOK - GEWUSST WIE

07.02.

FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

25€

Die Plattform "Facebook" ist eine Art Treffpunkt im Internet, an dem man mit Freunden und Bekannten kommunizieren kann. Außerdem kann man auch alte Schulfreunde wiederfinden. Erfahren Sie in diesem Kurs alles über dieses populäre soziale Netzwerk.



FOTOBUCH AM PC ERSTELLEN

02.04.-03.04.

DO/FR 09:00-12:00 Uhr

Kannerhaus
am Wäldpark
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
45€/2 Einheiten

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

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung
MO-FR 10:00-12:00 Uhr

k.A.
k.A.

Computerhëllef Doheem
52 38 60

Philip Pauly
110€/Stunde

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, usw. Dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer. Bei ihnen auf der Arbeit oder zu Hause, max. 8 Teilnehmer.

INTERNETFÜHRERSCHEIN

20.01.-30.03.

MO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Breedijk Bas
60€/10 Einheiten

Was sind Hardware & Software? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone? Anmeldung bis 10.01.

PHOTOSHOP - AVANCÉ

07.01.-24.03.

MA 18:00-20:00 hrs

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

Guy Ludwig
90€

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

SMARTPHONE / TABLET

23.01.-19.03.

DO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Eischen

Landakademie
89 95 68-28

Gnad Christiane
80€/8 Einheiten

Umgang und Informationen zum Smartphone/Tablet. Menüs und Symbole, Email, Apps, WIFI, Cloud, Fotos, Backup sowie überspielen auf PC. Anmeldung bis zum 10.01.

SMARTPHONE: IPHONE, SAMSUNG, HUAWAI - INDIVIDUELLE HILFE

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Reiffers Steve,
Schroeder Ken
15€/Stunde

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.



WORD FÜR ANFÄNGER

21.01.-17.03.

DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.

Hupperdange

Landakademie

89 95 68-28

k.A.

80€/8 Einheiten

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 Ordnern. Anmeldung bis zum 10.01.

A TABLE COMME À LA MAISON L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

24.01.-20.03.

VE 09:45-14:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Jacques Boulanger

65€-73€

24.01.: "Filet de lisette aux poireaux et Lasagne de lotte et sabayon de crustacés. Mousse d'ananas et biscuits Breton". 14.02.: "Tourte de foie gras et truffes, assiette de légumes du moment et lard fermier. Cake et moelleux au chocolat, nappage noisettes anglaise. 20.03.: "Gambas marinées au combava, nouilles sautées et bouillon à la noix coco. Fines tranches de veau de lait et aubergine, graines de boulgour. Mandarine en sorbet et en compote, meringues (la plonge devra être effectuée par les participants).

ATELIERS PRATIQUES FOOD'VITALITÉ AVEC NANCY GRANDJEAN

16.01.-12.03.

JE 18:30-21:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Nancy Grandjean

60€-65€

16.01.: „Cuisine aux saveurs thaï, recettes 100% végétales et vivantes“. Laissez-vous tenter par l'exotisme de la cuisine thaï. Mondialement reconnue et appréciée, c'est un subtil équilibre entre épices, saveurs et textures. 12.03.: „Les fromages végétaux“. Les fromages végétaux aussi appelés „faux-mages“ sont d'étonnantes préparations réalisées exclusivement à base de graines et de noix diverses.

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND AYURVEDA-KÜCHE - TAGESWORKSHOP

21.03.

SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

John Schlammes

68€ Zutaten inkl.

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Wir kochen und essen gemeinsam und Sie erhalten nebenbei noch viele Anregungen.

DIM SUM - CHINESISCHE VORSPEISEN

23.01.

DO 19:00 Uhr

Centre Culturel

Troisvierges

Club Haus op der Heed

99 82 36

Andy Lau

40€ Zutaten inkl.

Dim Sum sind kleine chinesische Spezialitäten. Es gibt sie in unterschiedlichen Varianten, entweder gedämpft oder frittiert. Andy Lau zeigt Ihnen wie Sie diese Köstlichkeiten zubereiten und genießen können.

LUNCH TIME

22.01.-11.03.

MI 11:00 Uhr

Parking Deich

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

je nach Menü

Einmal im Monat essen wir mittags zusammen. Sie werden das gute Essen sowie die entspannte Atmosphäre genießen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Spaß haben. Termine: 22.01.,12.02.,11.03. Anmeldung erforderlich.



INDONESISCH KOCHEN MIT CYNTHIA VAN RAAIJ

03.03.
DI 19:00 Uhr

Festsaal
Merscheid

Club Haus op der Heed
99 82 36

Cynthia Van Raaij
42€ Zutaten inkl.

Die Grundlage für viele indonesische Rezepte sind Basmatireis und Gemüse, kombiniert mit den typischen Gewürzen und Kokosmilch. Gemeinsam mit der Köchin Cynthia, bereiten Sie an diesem Abend leckere vegetarische fernöstliche Leckereien zu.

PASTA KOCHEN MIT DEM JUGENDTREFF NORDEN

25.01.
SA 10:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Bereiten Sie gemeinsam mit den Jugendlichen aus dem Jugendtreff Norden Clierf den Teig für selbstgemachte Pasta zu. Im Anschluss wird gemeinsam gegessen.

PICKNICKKORB/-RUCKSACK GEFÜLLT MIT REGIONALEN PRODUKTEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Touristcenter
Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

k.A.
je nach Ausführung

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

TAJINE MIT LAMM ODER HUHN MIT GEMÜSE

26.02.
MI 19:00 Uhr

Centre Culturel
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Alia Kader
42€ Zutaten inkl.

Tajine bezeichnet sowohl das Gefäß als auch ein traditionelles, nordafrikanisches Gericht. In einer Tajine werden die Zutaten langsam und schonend gegart, wodurch ein besonderes Aroma entsteht.

ATELIER DE DÉTENTE ET DE RELAXATION POUR LES PETITS AVEC LA SOPHROLOGIE

21.01.-25.02.
MA 14:00-16:00 hrs

Ditzebierg 34
Niederpallen

Harmonie corps et esprit
621 541 801

Helena Schroeder
20€/1 unité

Détente et relaxation pour les tous petits par le jeu et la fantaisie. Sophrologie ludique, exercices respiratoires et physiques par le jeu. Entraînement mental par la fantaisie. Contes sophrologiques. Inscription souhaitée, max. 6 participants (en langue française et luxembourgeoise).

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

06.01.-05.04.
MO 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautiön

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.



BABYMASSAGE

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.

09.01.-13.02. DO 09:00-09:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/5er Karte
27.02.-02.04. DO 09:00-09:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		k.A. 99€/5er Karte

BABYPONY UND KINDERREITSTUNDEN

nach Vereinbarung auf Anfrage	Centre Équestre de Martelinville Bigonville	Centre Équestre de Martelinville 691 603 004	k.A. 25€
----------------------------------	---	--	-------------

Babypony und Kinderreitstunden. Mit viel Spass und Abwechslung und ohne Zwang, den respektvollen Umgang, Pflege und Wissen über Pferde erlernen. Spielerisch verbessern sich die Koordination, das Gleichgewicht und das Verantwortungsgefühl.

BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

07.01.-31.03. siehe Beschreibung	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 169€/10er Karte
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Babyschwimmen von 6 Wochen bis 33 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). *Uhrzeiten:* DI 09:30-10:35 Uhr, MI 16:45 Uhr, SA 08:30-10:45 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 und www.aquanatour.lu.

BABYSCHWIMMEN

06.01.-05.04. siehe Beschreibung	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester
-------------------------------------	-----------------------	--	-----------------------

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. *Uhrzeiten:* DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre), DI 09:10-09:40 Uhr (3-6 Monate), DI 09:50-10:20 Uhr (7-12 Monate), DI 10:30-11:00 Uhr (2-4 Jahre). In den Ferien finden keine Kurse statt (1 Stunde Schwimmbad inklusive).

BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar DO 17:15-18:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/10 Einheiten
---	-------------------------	----------------------------	--------------------------

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Ziel dieses Schwimmkurses ist das Erlangen vom Seepferdchen.



BALLETT / JAZZ

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Dienstags: Anfänger: 14:00-15:30 Uhr, Mittelstufe: 15:30-17:00 Uhr. Samstags: Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren), Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren), Mittelstufe: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren). Sonntags: Anfänger: 09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre), Mittelstufe: 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre).

06.01.-17.07. Dienstags	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Patrycja 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
06.01.-05.04. Samstags	Krouneberg Mersch		Samantha 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
06.01.-05.04. Sonntags	Krouneberg Mersch		Gabriela 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

BREAK DANCE

10.01.-26.06.
FR 16:30-17:30 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedal
23 62 19 57

Brandon
80€

Afroamerikanische Tanzform. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est proposé comme introduction au théâtre, pour développer la créativité, le travail en groupe et la conscience de soi.

16.01.-26.03. "Découvrir mes personnages" JE 15:00-16:30 hrs	LCD Beringen	d'Theaterschoul 621 389 102	Natalia Sanchez, Luuk Wildschut 200€/trimestre
16.01.-26.03. "Jouer et apprendre" JE 15:30-16:30 hrs (5-7 ans) JE 16:45-18:15 hrs (8-12 ans)	Kreativ Haus Boevange-sur-Attert		Natalia Sanchez, Luuk Wildschut 200€/trimestre

DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

Carine Clemens,
Marc Friederes
auf Anfrage

Ihr entdeckt Pflanzen und Tiere auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mitpacken. Auf Anfrage organisieren wir Aktivitäten für Schulen, Maison Relais, Crèche und sonstige Gruppen. Mehr Informationen finden Sie unter www.eppelblei.lu.

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
10:00-16:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
55€

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



DEN SCHULAUSSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnis-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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.

ESELWANDERUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Paerd an lesel-
Erlebnishaff
Beaufort

Beeforter Paerd an
lesel-Erlebnishaff
621 312 565

k.A.
20€/Person,
10€/Kinder bis 12 Jahre

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).

EISLAUFKURSE FÜR KINDER AUF DER EISBAHN BEAUFORT

07.01.-27.02.
siehe Beschreibung

Patinoire
Beaufort

SIT Beaufort
83 60 99-300

Michaela Arnold-Post
50€/Kurs

Eislaufkurse für Kinder ab 5 Jahre auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 50€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 60€/Kurs mit Schlittschuhverleih. Helm und Handschuhe sind Pflicht. *Uhrzeiten:* DI 15:00-15:50 Uhr, DI 16:00-16:50 Uhr, DI 17:00-17:50 Uhr, DO 14:00-14:50 Uhr, DO 15:00-15:50 Uhr, DO 16:00-16:50 Uhr.

FRÜHLINGSSCHATZSUCHE OSTERN

02.04.
DO 14:30 Uhr

Naturpark Haus
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Monique de With
5€

Heute suchen wir den Frühling im Wald. Was passiert wenn die Natur wieder erwacht aus dem Winterschlaf? Der Osterhase hat einen schönen Schatz versteckt. 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

GEESSEN, IESELEN, KANENGERCHER & CO.

permanent buchbar
no Vereinbarung

Paerd an lesel-
Erlebnishaff
Beaufort

Beeforter Paerd an
lesel-Erlebnishaff
621 312 565

k.A.
30€

Um Schleeffhäffchen léiere mer spilleresch de respektvollen Emgang mat Kanéngercher, Hénger, Geessen, Ieselen a Co. Een interessanten Programm fir grous a kleng Kanner (Dauer 3 Stonnen, Mindestunzuel 3 Kanner).

KANNERATELIER

permanent buchbar
DË 14:30-15:30 Auer
DË 15:30-16:30 Auer

Duerftreff beim Lis
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
5€/Kand

All Dënsden bidden mir verschidden Kanneraktivitéiten un.



KARATE FÜR KINDER

Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Kommt vorbei und probiert es aus. Informationen unter: www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar DO 16:30 Uhr (3-4 Jahre) DO 17:15 Uhr (5-6 Jahre)	Am Bongert Rosport	Karate-Club Darudo +49 6561 9496 649	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO,FR 17:00 Uhr (ab 7 Jahren)	Am Bongert Rosport		k.A. 20€/Monat

KIDSRALLYE

permanent buchbar nach Vereinbarung k.A. Ermsdorf Tim Schickes Consulting 691 735 932 Tim Schickes auf Anfrage

In unserer Rallye steht gemeinsames Suchen, Rätseln und Aufgaben lösen und kleine altersgerechte Reflektionen auf dem Programm. Dabei werden die Kinder Spaß haben und die Gruppengemeinschaft und das gemeinsame Handeln werden gestärkt. Es handelt sich um ein mobiles Angebot.

GEBURTSTAG FEIERN, EINMAL ANDERS - IM INDIANERTIPI, IM PFERDESTALL, IN DER MONGOLISCHEN JURTE (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung 14:00-16:00 Uhr Tipi Hollenfels Abenteuer- Erlebnies- an Indianerwelten 26 10 31 96 Christiane Betzen 170€ (bis 12 Kinder)

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

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PFERDEHOF

nach Vereinbarung auf Anfrage Centre Équestre de Martelinville Bigonville Centre Équestre de Martelinville 691 603 004 k.A. 18€/Kind

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof. Hier werden Kinderträume zum Geburtstag wahr. Geführtes Reiten, Spiele, Basteln, putzen und füttern der Ponys. Snacks, Kuchen und Getränke.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung 14:30-17:00 Uhr Ponyhof Alscheid Alschenter Ponyhaff 691 895 938 Liette De Roy-Weber 195€

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



KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar k.A. Alpakatrekking Huewel k.A.
SA-DI ab 14:00 Uhr Hovelange 621 304 315 auf Anfrage

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.

KINDERGEBURTSTAG MIT PONYS ESELN UND KLEINTIEREN

nach Vereinbarung Paerd an Iesel- Beeforter Paerd an k.A.
nach Absprache Erliefnishaff Iesel-Erliefnishaff auf Anfrage
Beaufort 621 312 565

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

KINDERMASSAGEN

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.
MO 08:15-15:00 Uhr Hosingen 24 51 99 00 89€/60 Min, 50€/30 Min
DO 10:15-15:00 Uhr

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.

KINDERSCHWIMMKURS / COURS DE NATATION POUR ENFANTS DÈS 4 ANS (INITIATION ET PERFECTIONNEMENT)

07.01.-20.06. Piscine couverte Commission des Schwamm a Spass Èlwen
MA&SA Troisvierges sports Troisvierges 170€/1 cours,
691 580 221 220€/2 cours

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans. Les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire Schwamm a Spass Èlwen Ben Lebrun, +32 497 990 044. *Horaires*: MA 17:00-17:45 hrs, MA 17:45-18:30 hrs, MA 18:30-19:15 hrs, SA 10:00-11:00 hrs.

KINDERSCHWIMMKURS

06.01.-05.04. Krounebiert Centre aquatique k.A.
DI/DO 15:00-18:00 Uhr Mersch Krounebiert 95€/Trimester
32 88 23-1 zzgl. 10€ Kaution

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.



KINDERSCHWIMMKURS

Kinderschwimmkurs (3-5 Jahre): Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder. **Kinderschwimmkurs (5-10 Jahre):** Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren um die Basis des Schwimmens zu erlernen. **Perfektionskurs:** Dieser Kurs richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken, usw.).

08.01.-04.04. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr SA 08:30-09:15 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 169€/10 Einheiten
14.01.-13.02. DI/DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
25.02.-26.03. DI/DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
06.04.-17.04. MO-FR 10:00-10:45 Uhr MO-FR 11:00-11:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre (Crashkurs 2 Wochen)		k.A. 129€
permanent buchbar DO 18:00-18:45 Uhr	Perfektionskurs		k.A. 99€/10er Karte

KRÜMELKURS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
25€

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

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING - LERNEN MIT PFERDEN

nach Vereinbarung
DO 14:00-18:00 Uhr
FR 16:00-18:00 Uhr
SA 08:00-12:00 Uhr

Ferme pédagogique
Brouch

Bricher Pärdsstall
691 611 425

Mazzone Denis
auf Anfrage

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. In dem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Das spezifische EREL Teilleistungstraining bietet viele Übungen für Buchstaben, Wortbilder oder Zahlenerarbeitung. Abgestimmt auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer.

MOL-COURSEN FIR KANNER AUS DER GRONDSCHOUL (CYCLE 2 BIS 4) MAM CLAUDINE MAILLET

02.01.-16.04.
DO 14:00-16:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
10€/Cours, Material inkl.

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. Umeldung beim C. Maillet. Terminer an Themen: 02.01. Self Portrait, 20.02. Phantasie Déier, 16.04. Millermoler.



NATURSPASS IM FRÜHLING

04.02.
DI 14:30 Uhr

Vereinsaal
Stolzembourg

Naturpark Our
90 81 88 635

Sabine Wolken
5€

Die Natur erwacht, Bäume werden grün, erste Blumen blühen farbenprächtig. Wir begeben uns auf Spurensuche und erleben den Frühling spielerisch. 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Paerd an Iesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
auf Anfrage

Kennenlernstunden mit Pferden, Ponys und Eseln: pflegen, bürsten, füttern, führen, reiten, Bodenarbeit, Wissensvermittlung über respektvollen und artgerechten Umgang. Für Kinder ab 6 Jahren ohne Elternbegleitung oder Erwachsene. Auch als Geschenk buchbar.

PONYGRUPP

nach Vereinbarung
DI,SA 14:30 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
28/Einheit, 125€/5er Karte

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten und haben Spaß. Wissen und Regeln rund ums Pony werden vermittelt und soziales Lernen gefördert.

PONYTREFF

nach Vereinbarung
SA 11:00 Uhr

Centre Équestre de
Martelinville
Bigonville

Centre Équestre de
Martelinville
621 603 004

k.A.
25€

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

PFERDE - GEFÜHRTES REITEN

12.01.
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Équestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

k.A.
25€/Person

Erlebnispädagogik: Wir striegeln und putzen die Pferde zusammen, um sie so sauber wie möglich zu bekommen. Wie sauber wird dein Pferd? Dann wird gesattelt und du reitest (geführt). Das wird toll. Für Kinder ab 6 Jahre.

PFERDE - VERSORGUNG UND PFLEGE VON PFERDEN

09.02.
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Équestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

Ilka Janon
25€/Person

Erlebnispädagogik: Heute versorgen und pflegen wir die Pferde. Du schaust zusammen mit mir, ob eins vielleicht Schnupfen hat. Wir füttern Heu und reinigen die Boxen. Viel Arbeit. Ich freue mich auf dich. Für Kinder ab 6 Jahre.



PFERDE - FASCHING

01.03.
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Équestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

Ilka Jaon
25€/Person

Erlebnispädagogik: Komm, wenn du magst, verkleidet in den Stall. Dann schmücken und verkleiden wir auch dein Pferd. Wir machen lustige Spiele zusammen mit den Pferden. Für Kinder ab 6 Jahre.

PFERDE - OSTEREISUCHE MIT PFERDEN

29.03.
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Équestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

Ilka Janon
35€/Person

Erlebnispädagogik: Heute basteln wir zusammen ein Osterkörbchen. Dann gehen wir damit und den Pferden auf die Suche nach den Sachen, die der Osterhase für dich versteckt hat. Für Kinder ab 6 Jahre (im Preis enthalten Material und Sckokohase).

SWIM KIDS

Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung nur in unserem Schwimmbad möglich. Kontakt: info@nordpool.lu oder Tel. 83 55 43-341. In den Ferien finden keine Kinderschwimmkurse statt.

07.01.-31.03. DI 13:30-14:15 Uhr DO 14:15-15:00 Uhr	"Swim KIDS 1" Anfänger ab 5 Jahren	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer "Fachangestellte für Bäderbetriebe" 100€/Trimester
07.01.-31.03. DI 14:30-15:15 Uhr DI 15:30-16:15 Uhr DO 15:15-16:00 Uhr DO 16:15-17:00 Uhr	"Swim KIDS 2" ab 5 Jahren		
08.01.-01.04. MI 17:00-17:45 Uhr	"Swim KIDS 3" Perfektionskurs ab 5 Jahren		

UNTERWEGS MIT DEN SANFTMÜTIGEN ALPAKAS (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

k.A.
auf Anfrage

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.

WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ MIT JULIA HASLBAUER

18.01.-04.04.
SA 15:00-16:00 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Julia Haslbauer
5€/Kind

Renny, das Rentier, ist dieses Mal nach Marokko, Indien und Thailand gereist. Mithilfe der Weltkugel und Renny lernst du fremde Kulturen, Länder, Tänze und Musik kennen. Renny ist vor allem wichtig, dass du Spaß am Tanzen und an der Musik hast. Termine: 18.01. Marokko, 01.02. Indien, 04.04. Thailand.

ZERO WASTE OSTERN

04.04.
SA 14:30 Uhr

Centre communal
Consthum

Naturpark Our
90 81 88 635

Tania Gibéryen
5€

Komm und helfe dem Osterhasen die Ostereier ohne Abfall und nur mit Pflanzen zu färben und zu dekorieren. Zieh bitte alte Kleider an die schmutzig werden dürfen. 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

ZIP-ZAP MARIONETTEN MAM FABIENNE THOMA VUN A'MUSÉE

11.01.
SA 14:00-18:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Fabienne Thoma
25€ Matériel inkl.

E bësse Pabeier, Stoff, Pech, e puer Kabelbinder, e bësse Fantasie a zip-zap entsteet eng Marionett. Fir Kanner vun 8-12 Joer. Umeldung noutwendeg.

ZUMBA KIDS

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. In den Ferien finden keine Kurse statt.

06.01.-13.07. (7-12 ans) LU 17:30-18:30 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. 26 72 00 35	Mireille 110€
06.01.-05.04. (8-12 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Krounebiert 32 88 23-1	Sara 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs

ATELIERS DE DANSE I CREATION ARTISTIQUE POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

Cycle 2: 11.02.-30.06.
MA 18:45-20:45 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Thierry Raymond, Giovanni Zazzera
120€/Cycle 2, 15€/Cours

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre.

BROT BACKEN WIE DAMALS

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

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.

COURS DE PEINTURE "CRÉATIVITÉ COLLABORATIVE"

08.01.-10.06.
ME 17:30-20:30 hrs

Cooperations
Wiltz

Conex - Incubateur Inclusif
95 92 05 57

Catarina Castro
260€/2 trimestres

Ce cours vous donne l'opportunité de découvrir la peinture et de développer vos idées et projets artistiques (individuels ou collectifs), sous un cadre collaboratif. Inscription et renseignements auprès de Catarina Castro, e-mail : conex@cooperations.lu

Le Lycée Edward Steichen

› propose

- » l'enseignement secondaire classique
- » l'enseignement secondaire général
- » l'enseignement secondaire européen

› prépare ton avenir

- » en promouvant les compétences du 21^e siècle
- » en incluant l'usage de la tablette tactile dans le curriculum quotidien
- » en intégrant l'éducation aux médias, images et technologies de l'information et de la communication
- » en inculquant des connaissances et des comportements de citoyen responsable et d'acteur social

› améliore tes chances de réussite

- » en t'assurant un enseignement et un accueil de qualité
- » en te désignant un coach personnel
- » en te proposant un enseignement et un soutien éducatif adapté à tes besoins
- » en t'accompagnant dans la construction de ton projet scolaire et professionnel

› offre un cadre propice à l'apprentissage

- » en disposant de salles de classe modernes et d'équipement à la pointe du progrès
- » en mettant à disposition des espaces de collaboration, de préparation et de repos
- » en suggérant de nombreux ateliers de découverte
- » en bénéficiant d'installations sportives variées

› crée des liens

- » en collaborant avec les acteurs culturels et sportifs de la région
- » en impliquant les familles et les parents des élèves d'une manière institutionnelle
- » en réalisant des échanges avec le monde économique
- » en entretenant le réseau des écoles européennes

› te souhaite la bienvenue

- » en t'offrant un encadrement de 7 à 19 heures
- » en te mettant à disposition des structures accueillantes et modernes
- » en te favorisant le vivre ensemble dans le respect mutuel
- » en te garantissant une alimentation saine, équilibrée et de qualité dans notre restaurant scolaire





COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE

offre permanente
voir descriptif

Articulum
Redange

articulum
47 20 12

Guy Bintz
19€/heure, 14€/étudiants

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 17:00-19:00 hrs, SA 09:00-13:00* hrs (au choix 2 ou 3 heures de cours).

COURS DE THÉÂTRE POUR ADOLESCENTS

14.01.-24.03.
MA 17:00-19:00 hrs

Kreativ Haus
Boevange-sur-Attert

d'Theaterschoul
621 389 102

Natalia Sanchez
250€/trimestre

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est proposé comme introduction au théâtre, pour développer la créativité, le travail en groupe et la conscience de soi.

COURS DE THÉÂTRE POUR ADULTES

14.01.-24.03.
MA 19:00-21:00 hrs

Kreativ Haus
Boevange-sur-Attert

d'Theaterschoul
621 389 102

Natalia Sanchez
250€/trimestre

Découvrir le potentiel en tant qu'acteur. Ce cours cherche à approfondir les connaissances dans l'art du théâtre: improvisation, voix, expression corporelle, création de personnage, interprétation du texte et expérimentation sur scène.

DER ALLTAG DER FRAU UM 1900

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

Wie sah der Alltag der Frau früher aus? Was musste die Frau von damals alles im Haushalt erledigen? Die Verantwortung, die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder usw. Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

DJEMBÉ POUR ADULTES

07.01.-14.07.
MA 17:30-19:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Sada Diagné
120€/trimestre

Le djembé est un instrument qui améliore le sens du rythme, développe la motricité et la capacité de maîtriser son énergie et ses sensations. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

FILZKURS: „FLIEGENDE“ FISCHÉ

14.03.&15.03.
SA/SO 09:00-16:30 Uhr

Naturparkzentrum
Esch-sur-Sûre

Naturpark Öwersauer
89 93 31-1

Annette Quentin-Stoll
120€

Im Rahmen der Filzexpo "Waasser" filzen wir uns ein pflegeleichtes Aquarium voller bunter Fische. Bitte Picknick mitbringen. Anmeldung erforderlich.



FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
621 505 081

k.A.
kostenlos

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.

FRÜHWANDERUNG MIT FRÜHSTÜCK IM AQUATOWER

12.01.
SO 06:45 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
siehe Beschreibung

Frühwanderung mit Frühstück. Im Morgengrauen geht es zu einer Wanderung durch die Berdorfer Schluchten und Felsen. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen in 50 Meter Höhe und bestaunen einen unvergesslichen Sonnenaufgang. Preis: 15€/Erwachsene, 10€/Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre). Im Preis enthalten sind der Eintritt zum Aquatower, das Frühstück und die geführte Wanderung (5-6 km je nach Wetterlage). Anmeldung erforderlich.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG IM AQUATOWER

12.04.-23.06.
15:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
4€/Kinder (7-18 Jahre),
6€/Erwachsene

Führung durch die interaktive Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß. Auf 50 Meter Höhe finden Sie eine Aussichtsplattform mit touristischen Informationen zur Region Müllerthal - Kleine Luxemburger Schweiz. Freier Eintritt für Kinder bis 6 Jahre. Termine: 12.04., 21.05., 01.06., 23.06.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and
Connect
621 493 336

Miranda van den Heuvel
150€/3 Kurse, 235€/5 Kurse
zzgl. Material

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Weitere Details unter www.createandconnect.org.

KOOPERATIVES TEAMBUILDING

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Ermsdorf

Tim Schickes Consulting
691 735 932

Tim Schickes
auf Anfrage

Beim Kooperativen Teambuilding steht das Gemeinsame im Vordergrund. Mit zielgerichteten Aufgaben erschaffen unsere Trainer Situationen in denen das gemeinsame suchen nach Lösungen so wie das gemeinsame Handeln gefördert werden. Dieses Angebot richtet sich an Schulen, Jugendhäuser, Vereine, Unternehmen usw. Es handelt sich um ein mobiles Angebot.

LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate
MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden. Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. Titel und Termine finden Sie auf unserer Homepage www.mierscher-lieshaus.lu.



LESECLUB

ab dem 10.01. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul Hobscheid** **k.A.**
FR 10:00-11:30 Uhr **Hobscheid** **39 01 33 501** **kostenlos**

Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache werden (daheim, in Etappen) gelesen, um sich in gemütlicher Atmosphäre in der hauseigenen Bibliothek auszutauschen und ggf. die Verfilmungen anzuschauen. Der Leseclub freut sich jederzeit über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauchen möchte.

LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate **Lieshaus** **Mierscher Lieshaus** **Marcel Bamberg**
MI 19:00-ca.21:00 Uhr **Mersch** **26 32 21 13** **kostenlos**

Freier Austausch über Texte, Bücher und Musik. Termine und Themen bitte unserer Homepage entnehmen: www.mierscher-lieshaus.lu.

LIS' CAFE

jeden Mittwoch **Duerftreff beim Lis** **Duerftreff beim Lis** **k.A.**
13:30-16:00 Uhr **Roodt/Syre** **691 719 013 /-14** **k.A.**

Genießen Sie im netten Beisammensein eine Tasse Kaffee und lassen Sie es sich gut gehen. Hier gibt es eine Auswahl an leckeren Desserts und Kuchen aus der Küche des Institut St. Josephs in Betzdorf.

MALEN MIT ACRYL / MALEN MIT AQUARELL

08.01.-01.04. **Schule** **Club Atertdall** **Pascale Seyler**
MI 19:00-22:00 Uhr **Vichten** **27 55 33 70** **143€/Trimester**
zzgl. Material

Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden.

NÄHKURS

permanent buchbar **Kindergarten** **Longhino-Koster Chantal** **Chantal Longhino-Koster**
MO 19:00-21:00 Uhr **Dahlem** **661 417 532** **180€/Trimester**

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.

PERCUSSION BRESILIEENNE

offre permanente **Kulturhaus** **Mierscher Kulturhaus** **k.A.**
DIM 15:00-17:00 hrs **Mersch** **26 32 43-1** **15€/adultes, 10€/enfants**
(par séance)

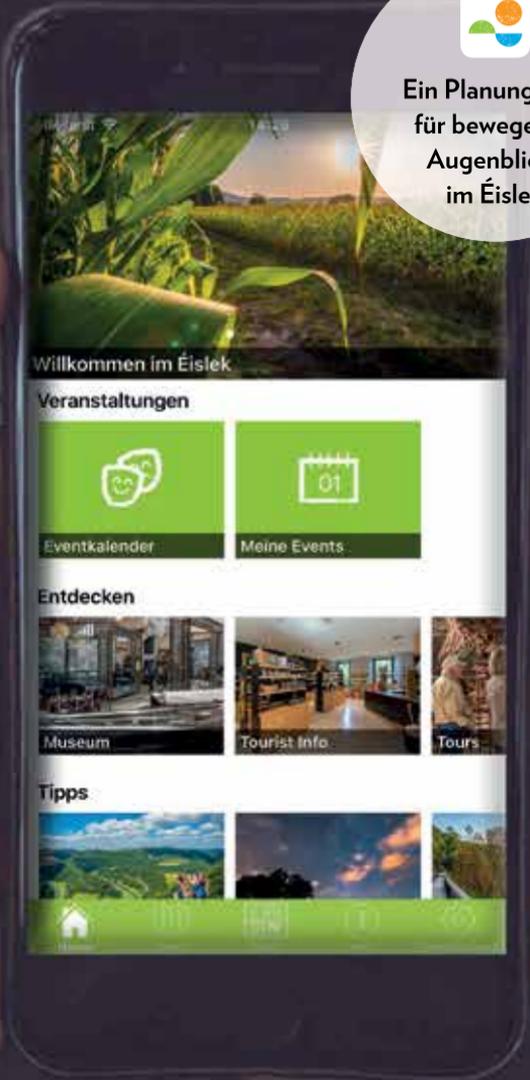
Le Samba Reggae est un style musical qui regroupe les rythmes de la samba et du reggae mêlés aux rythmes africains, ce qui lui confère un aspect très festif et dansant. La Percussion Brésilienne s'adapte à tout public, enfants ou adultes.

DIE NEUE ÉISLEK APP

Anhand der digitalen Steuerung ergibt sich die Möglichkeit Besucher, wie Einheimische auf eine neue Art in der Region zu lenken und auf Veranstaltungen, sowie touristische Angebote aufmerksam zu machen.



Ein Planungstool
für bewegende
Augenblicke
im Éislek!



DIGITALE BESUCHERLENKUNG

Neue digitale Marketingmöglichkeiten wie *iBeacons* und die Nachrichtenfunktion *Push-Notifications* werden als wichtiges Informationstool genutzt.

Geplant sind Erweiterungen im Bereich der *Online Buchbarkeit* der Gästeführungen und der Darstellung von 360° Bildern in *Virtual Reality*.

Die Anwendung wird ab **2020** für Android- und iOS-Systeme kostenlos zur Verfügung stehen und ein ständiger Begleiter werden.



SCHULUNTERRICHT WIE FRÜHER

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

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.

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

02.04.-01.10.
ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
6,50€/Person

Erste Nocturne findet am 02.04. statt, d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und genießen Sie aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang (im Preis enthalten: Eintritt und ein Glas Sekt). Termine: 02.04., 02.07., 16.07., 30.07.

STRÉCKCOURS / COURS DE TRICOTAGE

permanent buchbar
DI 18:00-20:00 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679

Annelie Back
10€/Abend

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).

STRICKTREFFEN

alle 14 Tage
DI 15:30-17:30 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679

k.A.
kostenlos

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 (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) und stricken, tauschen uns aus und lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

STORYTELLING POUR ADULTES

16.01.-26.03.
JE 18:30-20:30 hrs

Kreativ Haus
Boevange-sur-Attert

d'Theaterschoul
621 389 102

Natalia Sanchez,
Luuk Wildschut
250€/trimestre

Découvrez votre potentiel en tant que conteur/euse. Les participants apprendront des techniques théâtrales pour raconter des histoires: storytelling, jeux d'improvisation, expression corporelle, technique vocale et création de personnage.

VOM DRESCHEN ZUM MEHL

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

k.A.
auf Anfrage

Scheune, Heu, Stroh, Dreschflegel, usw. 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.



ZEICHENKURS ODER PASTELL

06.01.-30.03.

MO 09:00-11:00 Uhr

Maison Worré

Redange

Club Atertall

27 55 33 70

Marie-Paule Welter

11€/Kurs

zzgl. Material

In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können. Oder doch lieber Pastellmalerei, Pastellkreide, Pastellpapier, usw. Und schon können wir loslegen, ausgehend von den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

"BEGEGNUNGEN" - LESUNG MIT ELISABETH DEMMER

20.01.

MO 14:30 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Elisabeth Demmer

8€

Elisabeth Demmer liest eigene Texte vor. Lassen Sie sich von den Geschichten und Gedichten verzaubern. Im Anschluss an die Lesung gibt es Kaffee oder Tee und Kuchen.

BILDER IN ROSTTECHNIK MIT MARTINA RINGS

28.03.

SA 10:00-13:00 Uhr

Vereinssaal

Putscheid

Club Haus op der Heed

99 82 36

Martina Rings

46€ Material inkl.

Die Rosttechnik ist topaktuell. Es ist spannend zu sehen, mit welchen natürlichen Materialien man ein Bild rosten lassen kann, ohne die Verwendung von Oxidationsmitteln.

SONNTAGS-KRIMI-BRUNCH MIT LESUNG VON MARCO SCHANK

09.02.

SO 11:30 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Marco Schanks

k.A.

Genießen Sie einen Sonntags-Krimi-Bruch mit einer Lesung aus dem neuen Kriminalroman "Damit die Nacht vergeht" von Marco Schank.

CABARET - "KEEN DOHEEM" IM CUBE 521

14.02.

FR 20:00 Uhr

Cube 521

Marnach

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

18€

Kommt mat eis an den Cube 521 zu Marnech an erlieft mat eis de Cabaret "Keen Doheem". Mir hunn Ticketen fir lech réserviert. D'Plätzen sinn begrenzt.

DER BESUCH DER ALTEN DAME IM CUBE 521

31.01.

FR 20:00 Uhr

Cube 521

Marnach

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

21€

Erleben Sie mit uns das Stück von Friedrich Dürrenmatt: "Der Besuch der alten Dame" im Cube 521. Die Plätze sind wie immer begrenzt.



FRÜHJAHRSDÉKORATION MIT MONIQUE DE WITH

24.03.
DI 19:00 Uhr **k.A.**
Clervaux **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Monique Dewith**
45€ Material inkl.

Der Frühling kommt. Dekorieren Sie Ihr zu Hause für die Frühlingszeit und kreieren Sie ein Gesteck aus Naturmaterialien.

FUSING - GLASKUNST-WORKSHOP MIT ROBERT EMERINGER

01.02.
SA 10:00-17:00 Uhr **2 Héppesgesgaass**
Asselborn **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Robert Emeringer**
98€ Material inkl.

Gestalten Sie unter der Leitung des bekannten Glaskünstlers Robert Emeringer einen oder zwei individuelle Glasteller. Robert Emeringer zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie die "Fusing-Technik" funktioniert.

GOLDSCHMIEDEN - 2 TÄGIGER-WORKSHOP

21.03.-22.03.
SA&SO 10:00-16:30 Uhr **Atelier der Künstlerin**
Beho 68 / Gouvvy **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Diana Prokot**
145€

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

INTERGENERATIONELLES SCHACHTURNIER

17.04.
FR 14:00 Uhr **Club Haus op der Heed**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **k.A.**
kostenlos

Wir laden zu einem Schachturnier ein. Messen Sie sich an jungen talentierten Schachspielern. Vor allem sollen begeisterte Schachspieler an diesem Nachmittag Freude am Schachspiel haben und eine schöne Partie zusammen spielen.

INTERKULTURELLE KOMPETENZ IM LEBENSALLTAG

04.04.
SA 10:00-15:00 Uhr **Club Haus op der Heed**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Diederich Manon,**
Sonja Esters
30€

Wir begegnen immer mehr Menschen mit verschiedenen ethnischen, sprachlichen und religiösen Hintergründen. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Sie eventuellen Unsicherheiten vorbeugen, den Umgang mit den unterschiedlichsten Kulturen kompetenter gestalten.

KEGELN

alle 3 Wochen
MO 14:00-17:00 Uhr **Restaurant Reiff**
Fischbach **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **k.A.**
kostenlos

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



LANG LANG IN DER PHILHARMONIE - ERLEBEN SIE MIT UNS DEN WELTBERÜHMTE PIANISTEN

02.04.
DO ab 18:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
124€

Erleben Sie mit uns den Weltbekannten Pianisten Lang Lang in der Philharmonie. Bei diesem Konzert spielt er die Goldberg-Variationen von Johann Sebastian Bach. Die Plätze sind begrenzt. Im Preis enthalten Bus und Ticket der 2. Kategorie.

MÄNNERSTAMMTISCH

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

23.01. DO 12:00-ca.16:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach	Club Haus op der Heed 99 82 36	je nach Menü
27.02. DO 12:00-ca.16:00 Uhr	Restaurant "Kentucky" Lentzweiler		
19.03. DO 12:00-ca.16:00 Uhr	Hotel-Restaurant "Pommerloch" Pommerloch		
09.04. DO 12:00-ca.16:00 Uhr	Restaurant "Rhino-Steakhouse" Clervaux		

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Mittwochs geht es raus in die Natur (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen.

REISE NACH BERLIN - DIE HIPPE METROPOLE

09.09.-12.09.
MI-SO

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
auf Anfrage

4-tägige Reise nach Berlin. Für unverbindliche Informationen melden Sie sich bitte beim Club Haus.

RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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



SCHACHTREFF FÜR ALLE

alle 14 Tage

FR 15:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Ken Schroeder

kostenlos

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

SCHREIBATELIER

21.03.

SA 10:00-16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen

Troisvierges

Club Haus op der Heed

99 82 36

Elisabeth Demmer

30€ (Kaffee, Tee inkl.)

An diesem Tag lassen wir uns von dem beeindruckenden, was uns an diesem Ort begegnet und bringen schreibend zum Ausdruck, was sich aus unserem Inneren löst. Außer Lust am Schreiben auf Deutsch oder Luxemburgisch sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

SCRAPBOOKING

14.03.

SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patty Dupong

10€

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

VINTAGE - ALTE MÖBEL NEU GESTALTEN

08.04.-29.04.

MI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Carlo Muller

155€/4 Einheiten

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

VISITE VON DER NATIONALBIBLIOTHÉIK AN KNIPPERCHERS-WORKSHOP AM CHOCOLATE HOUSE

09.03.

MO 08:14 Uhr (Abfahrt)

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

55€

Besuchen Sie mit uns das neue Gebäude der Nationalbibliothek in Luxemburg und lernen Sie die Entstehungsgeschichte kennen. Nachmittags besuchen wir dann das Chocolate House. Hier können Sie Ihre eigenen Pralinen herstellen. Im Preis enthalten Führung, Mittagessen, Pralinen-Workshop, ein Getränk und ein 1 Stück Torte. Abfahrt: Bahnhof Clervaux.

KLEIDERTAUSCHBÖRSE IN KOOPERATION MIT DEM JUGENDTREFF NORDEN

26.04.

SO 11:00-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

k.A.

Nachhaltigkeit ist ein sehr wichtiges Thema. Um der Textilveranschwendung entgegenzuwirken, organisieren wir eine Kleidertauschbörse. Am 26.04. können Sie sich mit "neuen" eingetauschten Kleidern eindecken. Informieren Sie sich unter 99 82 36.

Eine Faustregel des nachhaltigen Handelns lautet: Je länger ein Teil im Umlauf ist, desto besser. Bei dieser Kleidertauschbörse kann jeder seinen „fashion carbon footprint“ verbessern. Ziel dieser Aktion ist, gut erhaltene Kleider abzugeben, um Sie danach gegen andere Kleider einzutauschen.



Abgabetermine

für guterhaltene Kleidung:

Mo. 06.04.20 13:30 – 17:00
Sa. 11.04.20 10:00 – 12:00
im Club Haus op der Heed
(2, Kaesfurterstrooss; L-9755
Hupperdange)

Für zusätzliche
Informationen:
☎ 99 82 36
✉ info@opderheed.lu

Sie erhalten ein
„Tauschcoupon“ je
Kleidungsstück als Währung
für den Tag der Tauschbörse

In Zusammenarbeit
mit dem:



Tauschtag: 26.04.20



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

06.01.-30.03. Kinneksbond Club Haus am Brill Nicolas Billaux
LU 12:30-13:30 hrs Mamer 26 39 51 00 40€/trimestre

Profitez pleinement de votre pause de midi et venez vous ressourcer au Kinneksbond, Centre Culturel Mamer. Sous la direction de Nicolas Billaux, le «Chœur de Midi» vous permettra de démarrer la semaine en chansons.

BRIDGEAFTERNOON

13.01.-30.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill k.A.
MO 14:00-16:00 Uhr Capellen 30 00 01 kostenlos

Regelmässig Montagnachmittag im Club Haus am Brill. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen.

ENCHANTEZ-VOUS - ATELIERS DE CHANT CRÉATIF

Atelier découverte : Nous utiliserons des jeux vocaux et travaillerons sur le souffle et le corps. Aucune expérience n'est nécessaire pour participer à ces ateliers. Venez tester l'atelier découverte. Série de cours : Chaque être possède un chant unique. Lors des différents ateliers, je vous propose de partir à l'exploration de votre voix pour découvrir votre chant authentique et naturel dans la simplicité.

18.01.- Atelier Découverte SA 10:00-12:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Valérie Schiel 40€
23.01.-02.04. JE 17:00-18:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Valérie Schiel 130€/10 unités



BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

Dem Buchbindemeister Fons merkt man seine Begeisterung für sein Handwerk und die Liebe zu alten Büchern an. In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung das Ausbessern und Reparieren alter Bücher. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.

06.01.-16.03. MO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirtz 125€/10 Einheiten zzgl. Materialkosten
09.01.-19.03. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirtz 125€/10 Einheiten zzgl. Materialkosten
09.01.-19.03. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirtz 125€/10 Einheiten zzgl. Materialkosten

FLORISTIK MIT SANDRA FUNEZ

Der Jahreszeit entsprechendes Thema. Bitte eine Gartenschere und ein Messer mitbringen.

13.01. MO 14:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material
16.03. MO 14:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Sandra Funez 15€ zzgl. Material

KLEINER KORB

01.02. **SA 09:00-17:00 Uhr** **Club Haus am Brill Capellen** **Club Haus am Brill 30 00 01** **Gabriele Jaqué 70€ Material inkl.**

Material aus der Natur, ein wenig Geschick und schon lässt sich eine Schale oder ein Brotkorb aus Weiden anfertigen. Die verschiedenen Varianten entstehen dann ganz von alleine.

KORBFLECHTEN - EINKAUFSKORB

14.03.-15.03. **SA&SO 09:00-17:00 Uhr** **Club Haus am Brill Capellen** **Club Haus am Brill 30 00 01** **Gabriele Jaqué 130€ Material inkl.**

In diesem Kurs lernen sie aus einem einfachen Material mit Hilfe einer alten Technik einen schönen Einkaufskorb zu flechten und nebenbei einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden.

KUNSTEINTOPF

07.01.-17.03. **DI 09:30-12:00 Uhr** **Club Haus am Brill Capellen** **Club Haus am Brill 30 00 01** **Ursula Scheuern-Huppertz 110€/10 Einheiten zzgl. Material**

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Materialien kennen zu lernen und mit ihnen zu arbeiten. Wir starten mit dem Werkstoff Papier, danach Wolle, Glas, Beton oder Holz.



L'AQUARELLE STEP BY STEP : SECOND STEP

29.02.-01.03.

SA/OI 10:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

100€ + matériel

Étape par étape, nous progresserons ensemble sur différents sujets. Différents sujets seront abordés d'une façon facile et amusante. Qui a peur des aquarelles? Pas nous.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES DÉRIVÉS - THE ALLMAN BROTHERS BAND

10.02.

LU 18:30-20:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Ben Boulanger

8€

Groupe mythique des années 70. The Allman Brothers Band, fut source d'inspiration pour plusieurs musiciens aux Etats-Unis. Leur musique chatoyante mélangeait blues, country et jazz, redéfinissant de la sorte le rock américain des seventies.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES DÉRIVÉS - RORY GALLAGHER

16.03.

LU 18:30-20:30 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

k.A.

8€

Le guitariste-chanteur Rory Gallagher est un sacré 'malentendu', au sens propre du terme. D'un côté trop 'rock' pour les bluesmen, d'un autre côté trop 'blues' pour les rockers, il est passé à côté de la reconnaissance qu'il méritait.

MALEN / COURS DE PEINTURE

08.01.-18.03.

ME 09:30-12:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

120€/10 unités

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

RANKSTÄBE

02.02.

SO 09:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

k.A.

38€ Material inkl.

Kräftige Weidenruten kneten wir zu gewundenen Stangen, die sich wunderbar als Rankhilfe eignen oder auch zweckentfremdet werden können. Mit einer kleinen Lichterkette dekoriert geben sie auch eine schöne Winterbeleuchtung im Garten oder auf dem Balkon ab.

TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

07.01.-17.03.

MA 13:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Joel Leyder

190€ + matériel

La formation consiste en : préparation des carcasses en vue du garnissage, initiation au garnissage à l'ancienne, pose du tissu et finition. L'outillage nécessaire: chaise ou fauteuil, petit marteau, paire de tenaille, tournevis pointu et maillet. Avec possibilité de prêt ou d'achat du matériel.



TRICOTS BONNETS EN JACQUARD

10.01.-24.01.
VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
79€

Vous savez tricoter en rond, maîtrisez les diminutions. Vous apprendrez à gérer deux fils en simultané, leurs croisements, la tension et les fils flottants à l'envers.

TRICOTS : JE TRICOTE POUR MES (PETITS-) ENFANTS

31.01.-14.02.
VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
79€

Chaussons, petits pulls, gilets etc. Certes les tailles sont petites, mais ces ouvrages regorgent souvent de détails et d'astuces.

TRICOTS PETITS PULLS ET GILETS TOP DOWN À ENCOLURE CIRCULAIRE (YOKE)

28.02.-27.03.
VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
98€

Vous apprendrez à réaliser des rangs raccourcis, des augmentations régulières, tricotant vos pulls du haut vers le bas (top down). Modèles unis à rayures ou à dentelle, des matières coton, lin, laine et soie, etc. Dates: 28.02.,06.03.,20.03.,27.03.

XYLOGRAVURE - WOODCUT - HOLZSCHNITT

25.01.-26.01.
SA/DI 10:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€ + matériel

Nous apprendrons à graver les plaques en bois et/ou linoléum, à les encreur à plusieurs couleurs et à les imprimer à la main.

ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

Nous allons approfondir nos connaissances du dessin d'observation en pratiquant et combinant différentes techniques comme l'aquarelle, l'encre de chine, le fusain, etc.

08.01.-18.03. ME 14:15-16:45 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités
10.01.-20.03. VE 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Asun Parrilla 120€/10 unités

CLUB SENIOR NORDSTAD

T.: 26 81 37 43

BRICO / HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

permanent buchbar
DI 09:00-11:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
kostenlos

Es gibt abertausende kreative Ideen und Möglichkeiten wie man sich gestalterisch auslassen kann. Und das Entstehen eines fertigen Produkts erfüllt mit Zufriedenheit und Freude. Verbringen Sie den Dienstagmorgen mit uns. Anmeldung erforderlich.



BUMMEL IM SHOPPINGZENTER

10.01.-27.03.

FR 10:30 Uhr (Abfahrt)

rue du Deich

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

10€

In der dunklen Jahreszeit verlagern wir unsere leichten Spaziergänge in die luxemburgischen Einkaufszentren. Auch hier können wir bummeln und uns ein bißchen bewegen, sowie gleichzeitig die Einkäufe für das anstehende Wochenende erledigen. Abfahrt: Busparkplatz am Eingang des Fussballstadion, rue du Deich, Ettelbrück. Anmeldung erforderlich.

CHAPLIN - DAS MUSICAL

08.02.

SA 20:00 Uhr

CAPE

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

41€

Chaplin – Das Musical ist im CAPE zu sehen und wir haben Tickets reserviert. Falls Sie nicht alleine zu dieser Veranstaltung gehen möchten, können Sie sich uns gerne anschließen (mit Kulturpass möglich). Anmeldung erforderlich.

DABEI SEIN

09.01.-12.03.

DO 14:00-17:00 Uhr

Centre Culturel

Colmar-Berg

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

kostenlos

Für viele Seniorinnen und Senioren ist der traditionelle Karten- und Spielnachmittag mit einer guten Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ein fester wöchentlicher Programmpunkt. Seien Sie dabei. Kaffee und Kuchen werden verrechnet. Anmeldung erforderlich.

DANCEPERADOS OF IRELAND - WHISKEY, YOU ARE THE DEVIL

11.01.

SA 20:00 hrs

CAPE

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

36€

Nous avons réservé des tickets pour ce spectacle au CAPE. Si vous hésitez à y aller tout seul, nous vous invitons à nous rejoindre et de profiter d'une sortie en groupe. ("Kulturpass" accepté). Inscription nécessaire.

ERLEBEN SIE AUSTRALIEN

24.03.

DI 20:00 Uhr

CAPE

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

16€

Dieser Film von Australienkenner Jean Charbonneau wird im CAPE gezeigt und wir haben Tickets reserviert. Sie sind herzlich eingeladen, sich uns anzuschließen, falls Sie nicht gerne alleine zu dieser Vorführung gehen. Anmeldung erforderlich.

PATCHWORK: JELLYROLL TEPPICH

06.01.-23.03.

MO 14:00-16:30 Uhr

k.A.

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Mady Simon-Hubert

60€

Mit einer Jellyroll werden wir einen Teppich nähen, den wir farblich nach unserem Wunsch abstimmen können. Er ist waschbar, strapazierfähig und kann ohne weiteres in den Trockner. Die Größe des Teppich ist nach Wunsch veränderbar. Termine: 06.01.,27.01.,10.02.,24.02.,23.03. Anmeldung erforderlich.



D'MILLEN ASBL

T.: 691 510 370 /-371

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

10.01.-03.04.

VE 09:00-12:00 hrs

Moulin - "Atelier"

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

110€/trimestre

Le paysage sera abordé comme seul sujet sur la toile. Chacun le représentera selon sa vision et son interprétation personnelle. Un atelier pour apprendre à simplifier et ne garder que l'essentiel du lieu et de la sensation ressentie. Renseignements et inscription: francoise.bande@beckerich.lu.

COURS DE CALLIGRAPHIE CONTEMPORAINE AVEC S. ALFONSI

06.01.-30.03.

LU 09:00-12:00 hrs

LU 14:00-17:00 hrs

Moulin - "Millen 1"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-371

Stéphane Alfonsi

180€/6 cours,

280€/10 cours

Stéphane Alfonsi vous fera découvrir le monde des belles écritures grâce à des exercices adaptés à votre niveau. Toutes les infos sont sur www.dmillen.lu
Session de 6 ou de 10 cours au choix.

COURS DE DJEMBÉ AVEC SADA

09.01.-26.03.

JE 17:30-19:00 hrs (débutants)

JE 18:30-20:00 hrs (avancés)

Centre Culturel

Elvange

d'Millen asbl

691 510 370 /-371

Sada

130€/personne

Sada propose de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africains. Une belle façon de développer son sens du rythme avec un professeur exceptionnel. Pour adolescents et adultes (pas de cours pendant les vacances scolaires).

COURS DE PHOTOGRAPHIE AVEC DOMINIQUE GAUL

10.01.-27.03.

VE 09:45-11:45 hrs

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-371

Dominique Gaul

195€/10 cours

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.

IMPRIMER ET RELIER - UN LIVRE D'ARTISTE

11.01.&25.01.

SA 09:30-17:00 hrs

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-371

Françoise Bande,

Francesca Scarito

140€ matériel inclus

Un atelier en deux temps pour créer un livre d'artiste. D'abord la réalisation d'estampes obtenues par la gravure et/ou monotypes. Ensuite, les impressions sont assemblées par une reliure accordéon sans couture.

KMK - KABARETT MARS KLEIN

27.02.

JE 20:00 hrs

Centre Culturel Nic Bosseler

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-371

Mars Klein

20€

KMK - Kabarett Mars Klein.



"LE PARADIS DES ROCKEURS" - CONFÉRENCE DE E. LAFORGE

07.02. Moulin d'Millen asbl Eric Laforge
VE 19:30 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 5€

"Le paradis des rockeurs" - conférence de E. Laforge.

JEUDI AU MOULIN : "LES GRECS ONT-ILS PERDU LA GUERRE DE TROIE ?" - CONFÉRENCE DE S. POLET

23.01. Moulin d'Millen asbl Sébastien Polet
JE 19:30 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 gratuit

"Les Grecs ont-ils perdu la guerre de Troie ?" - conférence de S. Polet.

JEUDI AU MOULIN : "EAU PURE ET BIODISPONIBLE" - CONFÉRENCE DE T. MANCONI

06.02. Moulin d'Millen asbl Thierry Manconi
JE 19:30 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 gratuit

"Eau pure et biodisponible" - conférence de T. Manconi.

JEUDI AU MOULIN : "LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES" - CONFÉRENCE DE S. DOUTRELOUP

12.03. Moulin d'Millen asbl Sébastien Doutreloup
JE 19:30 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 gratuit

"Les changements climatiques" - conférence de S. Doutreloup.

MANUKULTURA

T.: 23 63 00 51 29

ATELIER RELOOKING - RECYCLAGE VU MIWWEL MAT KRÄIDFAARF

13.02.-09.04. ManuKultura Anick Boltz
DO 13:30-17:30 Uhr Useldange 661 968 396 80€

Mitzubringen sind ein Möbelstück das ihr alleine tragen könnt wie z. B. einen Stuhl. Farbe, Schablonen und Antik Wax von JDL sind im Preis inbegriffen. Dieser Workshop kostet 80€ und bei Interesse schreibst du mich einfach an. Anmeldung erforderlich.

FORMATION AU CONTE COLLABORATIF ORGANISÉE PAR A'MUSÉE

07.02.+08.02. ManuKultura Bénédicte Gruben
VE 17:30-20:30 hrs Useldange 691 854 504 120€/participant
SA 09:00-17:30 hrs

Apprendre à structurer et à animer une séance de « livre de Contes des Falikosche » et récolter une histoire dans l'imaginaire collectif. Formation pour votre usage personnel et/ou pour devenir animateur A'Musée. Inscription obligatoire.



HANDFIGURENBAU WERKSTATT MAM FABIENNE THOMA VUN A'MUSÉE

18.01. **ManuKultura** **ManuKultura** **Fabienne Thoma**
SA 09:00-18:00 Auer **Useldange** **23 63 00 51 29** **70€**

An dem Kurs kann jiddereen seng eegen Handpopp bauen. Aus engem Bloc Styrodur gëtt d'Gerüst fir de Kapp erausgeschnidden. Dest gëtt dann mat enger Holzpaste iwwezunn a modelléiert, duerno ginn d'Kleeder gebitzt. Umeldung noutwendeg.

IMPRO OWEND MAM LAETITIA LANG

07.04.-08.04. **ManuKultura** **ManuKultura** **Laetitia Lang**
DË/MË 18:00-20:00 Auer **Useldange** **+43 660 841 1983** **25€/Owend, 40€/2 Owenter**

Zwee Owenter hues du d'Méiglechkeet nei Rollen ze entdecken, ze improviséieren, Szenen ze entdecken, u Grenzen ze stoussen, ze laachen an ze kräischen. Owenter bei denen d'Grenzen zweschen Realitéit an Fantasie verschwannen. Umeldung noutwendeg. Präis fir Studenten: 18€/Owend, 36€/2 Owenter.

MOL-COURSEN FIR UFÄNGER MAM CLAUDINE MAILLET

16.01.-02.04. **ManuKultura** **ManuKultura** **Claudine Maillet**
DO 18:30-21:00 Auer **Useldange** **691 191 068** **10€/Cours**

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. Umeldung noutwendeg. Terminer: 16.01., 30.01., 13.02., 05.03., 19.03., 02.04.

MOL-COURSEN FIR AVANCÉËËN MAM CLAUDINE MAILLET

09.01.-26.03. **ManuKultura** **ManuKultura** **Claudine Maillet**
DO 18:30-21:00 Auer **Useldange** **691 191 068** **10€/Cours**

Dir hutt Erfahrung am Molen a wëllt Äert Kënnen weider ausbauen? Dann kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtleresch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Umeldung noutwendeg. Terminer: 09.01., 23.01., 06.02., 27.02., 12.03., 26.03.

MOL-STAGE FIR LEIT MAT MOL-ERFARUNG MAM CLAUDINE MAILLET

25.01.&08.04. **ManuKultura** **ManuKultura** **Claudine Maillet**
SA/MË 09:30-16:30 Auer **Useldange** **691 191 068** **50€/Stage**

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtleresch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim C. Maillet. Umeldung noutwendeg. Terminer: 25.01., 08.04.

SCHILDMALEREI

16.01.&19.03. **ManuKultura** **ManuKultura** **Anik Boltz**
DO 13:30-16:30 Uhr **Useldange** **661 968 396** **75€ Material inkl.**

Liebt Ihr auch diese schönen Schilder? In diesem Kurs kreiirt ihr euer ganz persönliches Schild mit Kreidefarbe von JPL, mit Transferbilder und Stempel von IOD sowie mit Schablonen. Anmeldung notwendig.



STAGE DE CHANT POLYPHONIQUES : « EXPLORATION CORPS ET VOIX »

14.03.-15.03.

SA/DIM 09:30-17:30 hrs

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

621 796 838

Anna Jéhanno

170€/2 jours

Nous prendrons le temps de réveiller le corps, le sentir vibrer et laisser sortir les sons qui en émergent. La polyphonie permettra de découvrir différentes couleurs vocales et des manières de résonner ensemble. Inscription obligatoire.

TANZEN & MALEN: TANZE WAS DICH BEWEGT. DEIN PERSÖNLICHES ENERGIEMANAGEMENT

25.01.-08.03.

SA 10:00-13:00 Uhr

SO 14:00-17:00 Uhr

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

621 638 066

Miranda Welter

45€/Halbtags,

90€/2 Tage

Zum erfolgreichen Management der täglichen Energie braucht es eine Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen. Wir erforschen Grundbewegungen und verbinden sie mit der eigenen Mythologie. Unsere Werkzeuge sind Bewegung, Stimme, Zeichnen und Erzählen. Termine: 25.01.&26.01. oder 07.03.&08.03.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: BLUES AN EUROPA

23.01.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Ben Boulanger

8€

De Blues huet sech eréischt Enn de 50'er Joren an Europa duerchgesat. Mam American Folk Blues Festival ass den Interessi fir des afro-amerikanesch Musek op eemol geklomme. Méi iwwert dëst flott Thema erzielt ierch de Ben a sengem Virtrag.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: WEST COAST BLUES

09.04.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Ben Boulanger

8€

Op der amerikanescher Westküst huet de Blues sech eréischt nom 2. Weltkrich richtig etabliert nodeems eng Rëtsch texanesch Museker hiert Gléck do gesicht hunn. Méi Informatiounen am flotten Virtrag vum Ben Boulanger vum Blues Club.

NATURPARK MËLLERDALL

T.: 26 87 82 91-1

GEOLOGESCH WANDERUNG

28.03.

SA 14:00-17:30 Auer

k.A.

Fischbach

Naturpark Mëllerdall

26 87 82 91-1

Birgit Kausch

5€

D'Weiëre bei Fëschbech erënneren haut nach un d'Industriegeschicht vum Duerf. Hei si vu 1768 bis 1857 d'Héichiewe gelaf. Kommt mat op e geologeschen Tour duerch d'Geschicht. Schwieeregkeetsgrad: einfach, fest Schong gi recommandiert



OUSCHTEREEËR FIERWEN

11.04. **Kulturhaff Millermoler** **Naturpark Mëllerdall** **Kulturhaff Millermoler**
SA 10:00-12:00 Auer Hinkel 26 87 82 91-1 12€

Zesumme fierwe mir Ouschtereeër mat natierleche Faarwen. Déi, déi éischter fäerdeg sinn, kënnen sech och nach en Nascht bastele fir d'Éeër dranzeléeën. Umeldung beim Kulturhaff Millermoler: 53 27 73 oder isip@pt.lu.

VUM BAM ZUR BÄNK

Dese Cours besteet aus 2 Deeler: Den 1. Deel geet et an de Bësch. Do gitt dir alles iwwer d'Bewirtschaftung vum Bësch gewuer. Am Nomëtte ass eng Visit vun der Seeërei Scholtes, déi dat Holz verschafft aus dem dir am 2. Deel är Bänk maacht.

18.01. & 08.02. SA 09:00-16:00 Auer (1. Deel) SA 09:00-17:00 Auer (2. Deel)	Beaufort, Manternach, Steinheim	Naturpark Mëllerdall 26 87 82 91-1	Marc Hoffmann, Pit Scholtes, Stephan Cuers 290€
18.01. & 08.02. SA 09:00-16:00 Auer (1. Deel) SA 09:00-17:00 Auer (2. Deel)	Beaufort, Manternach, Waldbillig		Marc Hoffmann, Pit Scholtes, Robi Baden 290€

VUM BAM ZUM SCHAUKELSTULL

18.01.-29.02. **Beaufort,** **Naturpark** **Marc Hoffmann,**
SA 09:00-16:00 Auer (1. Deel) Manternach, Mëllerdall Pit Scholtes,
FR&SA 09:00-17:00 Auer (2. Deel) Waldbillig 26 87 82 91-1 Robi Baden
360€

Dese Cours besteet aus 2 Deeler: Den 1. Deel geet et an de Bësch, wou dir alles iwwer d'Bewirtschaftung vum Bësch léiert. Am Nomëtteg maacht dir eng Visit vun der Seeërei Scholtes, déi dat Holz verschafft aus dem dir am 2. Deel e Schaukelstull maacht. Terminer: 18.01., 28.02., 29.02.

VUM BAM ZUM SCHLITT

18.01.-25.01. **Beaufort,** **Naturpark** **Marc Hoffmann,**
SA 09:00-16:00 Auer (1. Deel) Manternach, Mëllerdall Pit Scholtes,
FR&SA 09:00-17:00 Auer (2. Deel) Waldbillig 26 87 82 91-1 Robi Baden
350€

Dese Cours besteet aus 2 Deeler: Den 1. Deel geet et an de Bësch. Do gitt dir alles iwwer d'Bewirtschaftung vum Bësch gewuer. Am Nomëtte maacht dir eng Visit vun der Seeërei Scholtes, déi dat Holz verschafft aus dem dir am 2. Deel e Schlitt maacht. Terminer: 18.01., 24.01., 25.01.

VUM HOLZ ZUM BILD

18.01. & 07.03. **Beaufort,** **Naturpark** **Marc Hoffmann,**
SA 09:00-16:00 Auer (1. Deel) SA Manternach, Mëllerdall Pit Scholtes,
09:00-17:00 Auer (2. Deel) Waldbillig 26 87 82 91-1 Robi Baden
240€

Dese Cours besteet aus 2 Deeler: Den 1. Deel geet et an de Bësch. Do gitt dir alles iwwer d'Bewirtschaftung vum Bësch gewuer. Am Nomëtte maacht dir eng Visit vun der Seeërei Scholtes, déi dat Holz verschafft aus dem dir am 2. Deel en Holzbild maacht.



VUM LIEDER ZUM RIMM

Le travail du cuir est un art ancestral qui devient de plus en plus rare dans nos régions. Ce cours vous permet de réaliser votre propre ceinture en cuir sous l'instruction de l'expert.

11.01. SA 13:30-17:00 hrs	Atout cuir Herborn	Naturpark Möllerdall 26 87 82 91-1	Martine Guy 60€
18.01. SA 13:30-17:00 hrs	Atout cuir Herborn		Martine Guy 60€

ROBESSCHEIER T.: 92 17 45 1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr Robbesscheier Munshausen Robbesscheier 92 17 45-1 k.A. auf Anfrage

Selber einmal Kutscher oder Pferdeflüsterer sein? Die Welt der Pferde wartet. Erfahren Sie alles über die Ardenner Zugpferde. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr Robbesscheier Munshausen Robbesscheier 92 17 45-1 Robbesscheier auf Anfrage

Bewegungsarmut ist eines der größten Gesundheitsrisiken unserer modernen Gesellschaft. In unseren Ateliers werden die verschiedenen körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht) spielerisch gefördert. Halbtags und Ganztags buchbar.

KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr Robbesscheier Munshausen Robbesscheier 92 17 45-1 Robbesscheier auf Anfrage

Gewinner und Verlierer gibt es nicht. Aufgaben müssen in der Gruppe gelöst werden. Soziale Fähigkeiten, Kommunikation, Schwächen und Stärken erkennen, diese akzeptieren und gezielt einsetzen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Halbtags und Ganztags buchbar.

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar auf Anfrage Robbesscheier Munshausen Robbesscheier 92 17 45-1 k.A. auf Anfrage

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Auf Anfrage als Abendkurse, Wochenendkurse oder als Kurswoche buchbar. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

NATURATELIERS

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr Robbesscheier Munshausen Robbesscheier 92 17 45-1 Robbesscheier 10€/Halbtags, 15€/Ganztags

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.



RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Ich baue mein eigenes Vogelhaus. Leute mit Sinn fürs Grobe und Fingerspitzengefühl sind hier richtig. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z. B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Für Liebhaber alter Technik oder auch nur zum Staunen, wie viel hinter der Mehlherstellung steckt. Nach der Mühlenbesichtigung geht es nach Munshausen in die Backstube, denn aus dem Mehl soll noch Leckeres entstehen. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

Die Förderung der kognitiven Fähigkeiten ist das gesteckte Ziel. Gruppenspiele zu den Themen Verhalt, Logik, Allgemeinwissen und Musik bzw. Geräusche stehen auf dem Programm. Halbtags und Ganztags buchbar.

ART-THERAPIE

offre permanente
sur demande

6, rue du Village
Nothum

ART-THERAPIE
621 151 820

Decot Ingrid
40€/séance

L'art-thérapie contribue à apaiser et à métaboliser les souffrances physiques et psychiques par l'expression de la créativité artistique. Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, etc. Se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif.

COACHING

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
60€/Stunde

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



COACHING DE VIE, QE COACHING, PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

offre permanente
LU-SA

k.A.
Koerich

Hajnalka Szenner
661 188 322

Hajnalka Szenner
65€/séance individuelle,
266€/7 séances

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching parental, ateliers de parentalité positive. Nouveau atelier sur les conflits dans la fratrie. Pour de plus amples informations et pour contact consultez notre site www.coachingandfamily.com.

CONSEIL SOCIO-FAMILIAL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

28, Stackemer Pad
Deiffelt

Consultation thérapeutique
691 584 760

Isabelle Nilles
60€/Sitzung

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 und führt zu einem guten Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

DEHNEN & ENTSPANNEN

permanent buchbar
MO 10:00-10:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Balance gefördert. Die Kombination mit Atemübungen macht Körper und Geist fit gegen den Alltagsstress.

ECOLE DU DOS

offre permanente
sur demande

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

Kinésithérapeute
120€/10 unités

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

FASTENWANDERN MIT YOGA IN DER KLEINEN LUXEMBURGER SCHWEIZ

05.01.&11.01.
SO 16:30 Uhr
SA 10:00 Uhr

Trail-Inn, Natur &
Sporthotel
Berdorf

Karuna Fasten & Yoga
+49 1711 7248 845

Monika Langer
520€/Doppelzimmer,
590€/Einzelzimmer

Gerade zu Beginn des Jahres ist die Zeit für einen Neuanfang oder eine Umstellung der Ernährungs- oder Lebensweise besonders geeignet. Durch das Fasten gelingt es leicht Ballast abzuwerfen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Preis enthalten: Yogakurs, Fastenverpflegung, Fasten- und Wanderbegleitung.

GANZHEITLICHE REITPÄDAGOGIK/REITTHERAPIE

nach Vereinbarung
nach Absprache

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
nach Absprache

Individuelle Reittherapie oder Reitpädagogik für Kinder und Erwachsene.



FORMATION EN MAGNÉTISME

Magnétisme = transmission de l'énergie vitale. Ce n'est pas un don - mais un art. Cette formation vous offre la possibilité de comprendre l'énergie, de la développer et de l'utiliser pour vous soulager vous et vos proches (repas du midi inclus dans le prix).

14.03.-15.03. - Module 1 SA/DIM 10:00-18:00 hrs	Salle des Fêtes Stegen	ILTA 691 416 967	ILTA 700€/personne (2 modules)
21.03.-22.03. - Module 2 SA/DIM 10:00-18:00 hrs	Salle des Fêtes Stegen		ILTA 700€/personne (2 modules)

GESUND UND FIT MIT 100% NATÜRLICHEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

permanent buchbar nach Vereinbarung	k.A. Weiswampach	Sandra Felten 621 171 742	k.A. auf Anfrage
--	-----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

Wie kann ich mit der Kraft der Pflanzen meine Gesundheit steigern oder Beschwerden lindern? Welche Pflanze passt zu mir? Warum werden natürliche Vitamine und Mineralstoffe von unserem Körper besser aufgenommen als synthetische? Mehr Informationen unter: www.fussreflex.lu

HYPNOSE THERAPIE

permanent buchbar nach Vereinbarung	Cabinet Neie Wee Heinerscheid	Cabinet Neie Wee - Karin Krausch 621 217 446	k.A. 130€/Stunde
--	--	---	-----------------------------

Hypnose, die sanfte Begleitung auf Ihrem Neuen Weg. Hypnose ist ein natürlicher und angenehmer Zustand und unterstützt alte Muster loszulassen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Weitere Informationen unter www.cabinet-krausch.lu.

IOKAI MERIDIAN SHIATSU

no Vereinbarung op Ufro	k.A. Warken	Iokai Meridian Shiatsu 661 817 903	Marie-Paule Wagner op Ufro
------------------------------------	------------------------	---	---------------------------------------

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 Selbstheilungskräften gestärkt ginn.

KLANGWELTEN FÜR INNERE BALANCE

13.01.-13.07. SA 19:00-21:00 Uhr	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Enrico Eulzer 25€/Person
---	------------------------------	--	-------------------------------------

Erlebe ein zauberhaftes Klang-Event und genieße dieses heilsame Geschenk. Tauche ein in zeitlose Dimensionen besonderer Gesang- und Klangwelten, die dich näher in deine innere Balance und ins Herzbewusstsein bringen. Termine: 13.01., 16.03., 20.04., 18.05., 15.06., 13.07.



NEUE WEGE GEHEN

29.02.
SA 10:00 Uhr

k.A.
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Barbara Wiesen-Pankratz
15€ Minibusfahrt inkl.

Wanderung mit Gedanken und Gesprächen für Personen, die demnächst aufhören mit ihrer beruflichen Tätigkeit oder bereits seit kurzem Rentner sind und die über die nächste Lebensphase aktiv nachdenken möchten.

PILATES SCHNUPPERKURS

18.01.
SA 14:00-15:30 Uhr

Berdorfer Eck
Berdorf

Diederich Petra
+49 6585 1244

Diederich Petra
20€

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

QI GONG

Qi Gong verbessert die Stimmung, reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie. Qi Gong dient der allgemeinen Steigerung der Lebensqualität.

03.02. - Workshop MO 14:30-16:00 Uhr	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Joëlle Rischette kostenlos
24.02.-25.05. MO 14:30-15:30 Uhr	k.A. Ettelbruck		Joëlle Rischette 180€/12 Einheiten

REIKI USUI

nach Vereinbarung
auf Anfrage

7, 0m Stackburren
Huldange

Nadja Heck
671 154 101

k.A.
ab 50€

Reiki wirkt harmonisierend und entspannend, regt die Selbstheilungskräfte an und hilft dir dabei, wieder in deine Mitte zu finden. In einem schönen ruhigen Ambiente darfst du loslassen, hier ist Raum für dein Sein, für Wohlbefinden und Heilung.

REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
auf Anfrage

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.

RELAXATION ET BIEN-ÊTRE : COMBATTRE LE STRESS POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

23.01.-12.03.
JE 18:30-20:00 hrs

Ditzeberg 34
Niederpallen

Harmonie corps et esprit
621 541 801

Helena Schroeder
150€/8 unités

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation visant l'équilibre du corps et de l'esprit. Sa pratique régulière est un excellent outil dans le combat du stress, favorisant ainsi une meilleure qualité de vie. Inscription souhaitée, max. 8 participants (en langue française ou luxembourgeoise).



RELAXATION - COURS D'INTRODUCTION DANS LES TECHNIQUES DE LA RELAXATION

16.03.

LU 10:00-18:00 hrs

Salle des Fêtes

Stegen

ILTA

691 416 967

ILTA

100€

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.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK FÜR JUNGE MÜTTER

permanent buchbar

MI 15:00-16:00 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

169€/10er Karte

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).

RÜCKENENTLASTUNG DURCH BALLANCE

permanent buchbar

DI 10:15-10:45 Uhr

MI 19:00-19:30 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

125€/10er Karte

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

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR SENIoren

23.01.-26.03.

DO 14:30-16:30 Uhr

k.A.

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

kostenlos

Senioren fühlen sich häufig unsicher, bedroht und wehrlos. Einen absoluten Schutz vor Belästigungen bzw. gewalttätigen Übergriffen gibt es nicht, aber es gibt Prinzipien, die hilfreich sind und die man lernen kann.

SHIATSU

nach Vereinbarung

08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &

Ostéopathie Peters

Mersch

Shiatsu Marisa

691 835 265

k.A.

80€/60 Min, 110€/90 Min

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. Termine: DI-FR (ausser DI&DO Nachmittags).

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar

nach Vereinbarung

k.A.

Mamer

Dunja Grunow

621 507 077

Dunja Grunow

ab 80€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir und deinem Sein wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken. Kinder sind auch herzlich willkommen.



WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente
ME,VE (après-midi)

Oa6
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Gilles Wunsch
70€/60 min

Le watsu est une expérience unique, un bain de mieux être. Cette méthode thérapeutique de libération du corps dans l'eau chaude associe bercements, étirements musculaires et une mobilisation des articulations.

WELLNESSWORKOUT

nach Vereinbarung
DO 09:00-10:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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.

WIE KANN ACHTSAMKEIT MIR IN SCHWIERIGEN LEBENSITUATIONEN HELFEN - MBSR NACH JON KABAT-ZINN

06.01.-23.03.
MO 17:00-19:30 Uhr
SA 09:00-15:00 Uhr

39a rue des remparts
Wiltz

Marguy Krier
691 957 139

Marguy Krier
350€

"Durch regelmäßiges Üben von Achtsamkeit lernen wir die Weisheit unseres Körpers und unseres Geistes zu benutzen, um Stress, Schmerz und Krankheit ins Auge zu sehen" Jon Kabat-Zinn. Termine: 06.01.,13.01.,27.01.,10.02.,24.02.,02.03.,07.03.,16.03.,23.03.

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.

06.01.-30.03. LU 17:00-18:15 hrs	Michelshal Wiltz	Beurlet Claudine 691 711 250	Beurlet Claudine 11€/cours
06.01.-30.03. LU 19:30-20:45 hrs	Salle des fêtes Buderscheid		Beurlet Claudine 11€/cours

VINYASA FLOW YOGA

permanent buchbar
MÉ 18:00-19:00 Auer

I.S.J.B
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Magalie Steffes
22€/Stonn, 200€/10er Kaart

Vinyasa Yoga ass eng fléissend dynamesch Form vun Yoga bei där den Otem mam Kierper an verschidden Asanas (Yogapositionen) a Verbannung steet. Jidderen deen Loscht an Interessé huet ass wëllkomm.

YOGA POUR TOUS (HATHA, VINYASA)

offre permanente
LU 20:00-21:00 hrs
ME 20:00-21:00 hrs

Bibliothèque
Tony Bourg
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

Commission des sports
12€/Cours

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.



YOGA

Mithilfe der diplomierten Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen. Wir bitten Sie, sich eine Woche im Voraus anzumelden. Einstieg jederzeit möglich (keine Kurse in den Schulferien).

06.01.-30.03. MO 14:30-16:00 Uhr	Maison des Génération Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Perla Ghidale 10€/Kurs, 120€/12 Kurse
10.01.-03.04. FR 09:30-11:00 Uhr	Maison des Génération Hobscheid		Perla Ghidale 10€/Kurs, 120€/12 Kurse

YOGA

permanent buchbar MI 08:15-09:45 Uhr SA 11:15-12:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
--	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

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

YOGA IN THE MORNING

starting on 08.01. WE 08:15-09:15 hour	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
--	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

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

YOGA FÜR TEENS

ab dem 09.01. DO 18:00-18:45 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 150€/Trimester
--	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

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

YOGA

ab dem 09.01. DO 19:00-20:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
--	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

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

YOGA FÜR ANFÄNGER

ab dem 09.01. DO 20:00-21:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
--	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

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



YOGA - ALL INCLUSIVE

permanent offer
SA 10:00-11:30 hour

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
10€/unit,
100€/12 class-pass

Yoga for all. Purposes: stretching, strengthening, confidence, health, relaxation, stress reduction, connection with yourself, weightloss and happier and better life. Free trial class offered, registration obligatory.

YOGA - MATINAL MAGIC

permanent offer
SU 10:00-12:00 hour

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
donnation based

Short morning routine to connect with yourself, get healthier, have beautiful body, calm mind; to be self-confident, relaxed and happy and to feel good about yourself and your life. It's a mixture of yoga, life-improvement, breathing and meditation.

ZERO WASTE: SPULLMËTTEL

21.03.
SA 14:30-16:00 Auer

Kulturhaff Millermoler
Hinkel

Naturpark Mëllerdall
26 87 82 91-1

Kulturhaff
Millermoler
18€

Wie wëll sécher sinn, dass säi Spullmëttel keng schiedlech Stoffen fir Mënsch an Ëmwelt enthält, dee mécht et am beschte selwer. An dësem Cous kënt dir dat ausprobéieren. Umeldung beim Kulturhaff Millermoler: 53 27 73 oder isip@pt.lu.

AYURVEDAHOUSE

T.: 621 140 674

AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

11.01.
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

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

AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE UPANASHVEDA

18.01.
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Die Ayurvedische Rückenmassage für geplagte Rücken und Nacken. Mit biologischen Kräuteröl, wirkt sie entspannend auf den ganzen Körper. Für Laien und Professionelle geeignet. Kann auf deutsch oder französisch angeboten werden.

AUSBILDUNG: DIE TIBETISCHE HEILMASSAGE

01.02.-02.02.
SA&SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

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.



AUSBILDUNG: AYURVEDISCHE ARME/HÄNDE UND BEINE/FÜSSE

08.02. **Ayurvedahouse** **Ayurvedahouse** **Sonja Graul**
SA 10:00-17:00 Uhr **Reimberg** **621 140 674** **auf Anfrage**

Erlerne die pflegende und entspannende Ayurvedische Hand und Fussmassage. Durch sanfte Massage der Reflexzonen, können Blockaden gelöst werden.

AUSBILDUNG: AYURVEDISCHE GARSHANMASSAGE (MIT ROH-SEIDENHANDSCHUHEN)

15.03. **Ayurvedahouse** **Ayurvedahouse** **Sonja Graul**
SO 10:00-17:00 Uhr **Reimberg** **621 140 674** **auf Anfrage**

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

ABHYANGA (AYUVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE) - TEIL 3

28.03.-29.03. **Ayurvedahouse** **Ayurvedahouse** **Sonja Graul**
SA&SO 10:00-18:00 Uhr **Reimberg** **621 140 674** **auf Anfrage**

Tiefe Berührung von Geist und Seele. Entspannung pur. Wirkt vorbeugend, harmonisierend und Immunsystem stärkend. Das Prana kommt wieder in Fluss. Sie kann emotionale Blockaden lösen und schenkt neue Energie. Dieser 3. und letzte Teil kann nur erlernt werden, nachdem man an den zwei ersten Teilen (Kopf/Gesicht, Arme/Hände, Beine/Füße) teilgenommen hat.

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

15.01.-25.03. **Centre Culturel** **Club Haus am Brill** **Angelika Nettemann**
MI 19:00-20:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **100€/10 Einheiten**

Angelika führt Sie durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen. Die komplette Beschreibung können Sie auf www.landakademie.lu nachlesen. Keine Kurse in den Schulferien.

AROMATHÉRAPIE AVEC SABINE KINZINGER

10.01. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Sabine Kinzinger**
FR 10:00-16:30 hrs **Capellen** **30 00 01** **85€/personne**

Un atelier qui combine l'aromathérapie, des techniques simples de pensée positive et la créativité.

AROMATHÉRAPIE AVEC SABINE KINZINGER

16.01.-19.03. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Sabine Kinzinger**
JE 09:30-12:00 hrs **Capellen** **30 00 01** **50-60€**

Sabine Kinzinger, pharmacienne-aromatologue, formée à l'homéopathie, la gemmothérapie et aux fleurs de Bach va vous faire voyager au fil des mois à travers le monde subtil et enchanteur des huiles essentielles. Dates: 16.01., 23.01., 13.02., 27.02., 05.03., 19.03.



EUTONIE

06.02.-02.04.

DO 10:00-11:30 Auer

Salle des Fêtes

Holzern

Club Haus am Brill

30 00 01

Jean-Marie Huberty

128€/8 Unitéiten

De Cours baséiert op dem Léieren vun douce Bewegungen, sech strecken an deenen, einfach an zougängelech Haltungen (seng Fehlhaltungen verbessern), Ootmung an Opmierksamkeet, ofgeschloss mat enger Relaxatioun, léieren zur Rou ze kommen.

FACE YOGA WITH KIM MAREL-RONIN

25.01.-21.03.

SA 10:00-11:30 hour

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Kim Marel-Ronin

20€/session

Diminish and prevent wrinkles. Tone, sculpt and lift the face. Correct facial asymmetry and improve posture. Boost self-confidence and slow down the aging process or reverse some of its effects.

JIN SHIN JYUTSU - JAPANISCHES HEILSTRÖMEN MIT JEAN-MARIE HUBERTY

29.02.

SA 14:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Jean-Marie Huberty

48€

Le Jin Shin Jyutsu est un art d'harmonisation et de revitalisation de l'énergie au niveau physique, émotionnel et mental par le toucher.

MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE AVEC KIM MAREL-RONIN

14.01.-31.03.

MA 10:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Kim Marel-Ronin

65€/50 min

Le massage japonais du visage est pratiqué depuis le 15eme siècle au japon pour protéger la jeunesse du visage. En combinant les gestes de massage et de la stimulation des méridiens, le visage est nettoyé, hydraté et énergisé. Dates: 14.01.,21.01.,04.02.,11.02.,10.03.,17.03.,31.03.

NATURKOSMETIK SELBERMACHEN: CREMES, SALBEN, HAAR-PFLEGEPRODUKTE, GESICHTSPUDER UND MEHR

29.02.

SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Myriam Rehlinger

35€ zzgl. Material

Ich versuche Ihnen auf einfache Weise das nötige Wissen zu vermitteln auch über die Handelskosmetik und dann werden wir verschiedene Produkte selber herstellen.

QI GONG

07.01.-24.03.

MA 10:30-11:30 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Anne Zachary

150€/10 unités

La force du Qi gong est d'être une pratique unique, d'origine chinoise, millénaire qui, associée à la maîtrise du souffle, permet d'entretenir la bonne santé physique.



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET REFLEXOLOGIE DU DOS

10.01.-20.03.
VE 10:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
Plantaire: 37€/30 Min,
57€/50 Min, Dos: 62€/50 Min

Par stimulation des zones réflexes sur les pieds ou le dos, les toxines du corps sont évacuées. Dates: 09.01.,20.01.,30.01.,06.02.,13.02.,28.02.,06.03.,20.03.

RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

10.01.-27.03.
FR 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

Dieser Kurs ermöglicht den schmerzfreien Wiederaufbau der Muskulatur, eine Schmerzreduzierung und der Körper wird ausbalanciert. Entspannungsübungen helfen den gesamten Muskeltonus zu senken um damit Verspannungen zu verringern.

VINI YOGA

07.01.-27.03.
DI 10:30-12:00 Uhr

Centre Culturel
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Electra Chifari
110€/11 Einheiten

Der Name Viniyoga bedeutet, dass die Übungen und die Konzepte des Yogaunterrichts immer an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität.

YOGA AVEC ANNICK SIMONET

06.01.-23.03.
LU 17:30-18:30 hrs
LU 19:00-21:00 hrs

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonet
100€/10 unités

La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente. La mobilité et la force musculaire sont entraînées parallèlement.

YOGA INTENSIV

11.01.-14.03.
SA 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
28€/Einheit

Durch die Verbindung der Yogapraxis und Einführungen in die Yogaphilosophie, erfahren die Übenden eine besondere Tiefe. Termine: 11.01.,08.02.,14.03.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

AYURVEDISCHE YOGA MASSAGE

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Mariette Streveler
k.A.

Die Ayurvedische-Yoga-Massage ist zugleich entspannend und energetisch. Sie löst Verspannungen und regt den Energiefluss im Körper an. Durch spezielle Yoga-Übungen verbessern Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke. Jede Massage dauert ca. 1 Stunde.



DIE FELDENKRAIS-METHODE - WORKSHOP

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

14.01. DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Liette Wirth 32€
11.02. DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Liette Wirth 32€
10.03. DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Liette Wirth 32€
24.04. DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Liette Wirth 32€

ENTZÜNDUNGSFREI DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

28.03. **Kloster Fünfbrunnen** **Club Haus op der Heed** **Modesta Bersin**
SA 14:00 Uhr **Troisvierges** **99 82 36** **Freiwillige Spende**

Mit gesunder Ernährung lassen sich Entzündungen vorbeugen. Wie das geht erfahren Sie in dem Vortrag. Die wichtigsten Pflanzen mit deren Heilwirkung werden vorgestellt. Frau Bersin nimmt sich Zeit, um im Anschluss Ihre Fragen zu beantworten.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

06.01.-23.03. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Marianne Erasmus**
MO 19:15-20:45 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **132€/11 Einheiten**

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. Anmeldung erforderlich.

MIT HEILPFLANZEN DEN KÖRPER ENTGIFTEN

28.03. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Juliane Neu**
SA 10:00-17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **60€**

Eine der wichtigsten Säulen in der Naturheilkunde ist die Entgiftung des Körpers. In diesem Tages-Seminar werden Heilpflanzen vorgestellt, die das Organsysteme entlasten und stärken.

KLASSISCHES YOGA IN TROISVIERGES

06.01.-29.04. **Bibliothek Tony Bourg** **Club Haus op der Heed** **Clorinda Da Rocha**
MO 20:00-21:00 Uhr **Troisvierges** **99 82 36** **120€/10er Karte**
MI 20:00-21:00 Uhr

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Coopération zwischen der Commission des sport Troisvierges und dem Club Haus op der Heed.



KLASSISCHES YOGA

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

07.01.-31.03. DI 09:30-10:45 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 144€/12 Einheiten
07.01.-28.04. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Wincrange		Clarinda Da Rocha 140€/10er Karte 196€/14 Einheiten
09.01.-02.04. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 144€/12 Einheiten
09.01.-02.04. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 144€/12 Einheiten
09.01.-02.04. DO 19:00-20:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 144€/12 Einheiten

MANDALA-MALEN (2-TÄGIGES SEMINAR)

28.02.-01.03. **Kloster Fünfbrunnen** **Club Haus op der Heed** **Elisabeth Demmer**
FR-SO ab 17:00 Uhr **Troisvierges** **99 82 36** **195€**

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Innern ein farbiges Kreisbild entstehen und begeben sich auf den achtsamen Weg zur eigenen Mitte. Im Preis enthalten: Seminar, Material und 2 Übernachtungen in einfachen Einzelzimmer mit Vollpension (20€ Aufschlag für Zimmer mit Dusche und WC).

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.

06.01.-30.03. Anfänger MO 18:30-19:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
06.01.-30.03. Anfänger mit Vorkenntnissen MO 19:30-20:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
08.01.-01.04. Fortgeschrittene MI 20:00-21:00 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten

SCHRÖPFEN

29.02. **Centre Culturel** **Club Haus op der Heed** **Juliane Neu**
SA 10:00-17:00 Uhr **Wilwerwiltz** **99 82 36** **60€**

Das Schröpfen ist eine uralte Methode, die in den verschiedensten Kulturen bekannt ist. Mit Hilfe der Schröpfköpfe, die sich auf der Haut festsaugen, lassen sich Funktionsstörungen beheben und Schmerzen lindern.



SELBSTFÜRSORGE

04.02.-11.02.
DI 19:00-21:00 Uhr

Bibliothek Tony Bourg
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Berenice Boxler
90€/2 Einheiten

Im Workshop wird anhand von praktischen Übungen das Thema der Selbstfürsorge besprochen und reflektiert. Sie lernen Hilfsmittel kennen, die im Leben mehr Raum schaffen für das, was guttut und Energie gibt und auch mit dem umzugehen, was schwierig ist.

STRETCHING

06.01.-30.03.
MO 20:30-21:30 Uhr

Résidence des Ardennes
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoit Cravatte
180€/12 Einheiten

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.

WALDBADEN - DIE HEILKRAFT DER NATUR ENTDECKEN

18.04.
SA 10:00-15:00 Uhr

Festsaal
Stolzembourg

Club Haus op der Heed
99 82 36

Berenice Boxler
65€

Dieser Workshop gibt eine Einführung in die Achtsamkeit und in die Idee des Waldbadens, bevor wir dann gemeinsam hinausgehen und den Wald auf uns wirken lassen: wahrnehmen, ausprobieren, erkunden, abschalten, bewegen, atmen, rasten und still sein.

VividFloatingGreen – “Intensément Vivant” Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele & Geist

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



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



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





SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld). Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

HATHA YOGA - "DA SEIN IM INNEREN STILLEN RAUM" IN DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren - achtsam und bewusst den Atem führen - den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs in der Praxis 75€, in ihrem Lebensumfeld 85€ (Einstieg jederzeit möglich). Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

06.01.-13.07. MO 18:45-20:15 Uhr (Lux)	rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
06.01.-13.07. MO 20:20-21:45 Uhr (FR)	rue Guillaume Ettelbruck		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
07.01.-14.07. DI 17:50-19:20 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
07.01.-14.07. DI 20:15-21:45 Uhr	rue de la Gare Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
08.01.-15.07. MI 18:15-19:45 Uhr	Maison des Sociétés Beringen		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten

HATHA YOGA - FÜR MS BETROFFENE PERSONEN

10.01.-31.07.
FR 09:30-11:00 Uhr
FR 11:15-12:45 Uhr

MS Day Center
Bill

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Trimester,
10€/Schnupperkurs

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

HATHA YOGA INTENSIF II: STARKE WURZELN - IM LEBEN VERANKERT SEIN

19.01.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In diesem 2. Workshop widmen wir uns den physischen sowie feinstofflichen Aspekten unseres Unterkörpers (Bauch, Becken, Beine, Füße) und ihren Auswirkungen auf unser Bewusstsein in der Körperstellung. Preis: 60€/Frühbucher bis 12.01. (Datum Überweisung), 65€ ab 13.01.



HATHA YOGA INTENSIF III : DER ATEM DES LEBENS - LEBENDIGES "SEIN"

26.04.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In diesem 3. Workshop widmen wir uns der Öffnung der physischen sowie feinstofflichen Aspekten unseres Oberkörpers (Brustkorb, Hals, Arme, Hände) und ihren Auswirkungen auf unser Bewusstsein in der Körperstellung. Preis: 60€/Frühbucher bis 19.04., 65€ ab dem 20.04.

MATINÉE YOGA II: DER WEG DES HERZEN - EIN LEBEN IN DER FÜLLE

08.03.
DI 09:30-12:30 Uhr

Pfarsall
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In dem 2. Workshop dieser Matinée-Reihe widmen wir uns der Öffnung unserer Herzenergie. Ist dieses Zentrum geöffnet, fühlen wir uns angebunden an unsere "göttliche" Essenz und erleben unser Menschsein in grösserer Fülle. 60€/Frühbucher, 65€ nach dem 28.02. *Matinée Yoga III*: 28.06.20 "Einheitsbewusstsein - die innere stille Mitte".

NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE WACHE SCHLAF DES YOGI"

15.01.-08.07.
MI 08:45-10:15 Uhr
(alle 2 Wochen)

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
190€/10 Einheiten

Im Zustand des "wachen Schlaf des Yogi" den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster loslassen, eine sinnstiftendere "Neuordnung" des Denkens und Fühlens entstehen lassen und somit eine harmnischere Lebensführung. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs in der Praxis 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Ein progressiver Übungsweg: "Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird "leer" bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes". Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

PRANÂ KRIYÂ YOGA - "DIE 8 REINIGENDEN ATMUNGEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Eine Atemtechnik als ausgleichende und lebensenergiespendende Quelle der Körperfunktionen, der Denk- und Gefühlkreisläufe und einer gelasseneren Lebenshaltung. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.



JOËLLE KASEL

T.: 81 29 80

CREATIVE HEALING

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
80€

Sanfte Behandlung des Bewegungsapparates: Rücken und Gelenke. Creative Healing ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Sie fördert die Gesundheit und gibt Heilimpulse und regt so die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Ziel ist es Schmerzen zu lindern. Verschiedene Übungen können Sie zuhause selbst durchführen.

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

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. Die Entgiftung des Körpers wird angeregt.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

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.

GANZHEITLICHE FARBBERATUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
160€ Farbpass inkl.

Im Alltag und Business führt oft allein das richtige Outfit zum Erfolg. Erfahren Sie Ihre optimalen Farben und gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder Farbe. "Ihre" Farben lassen Sie jünger, vitaler und ausdrucksvoller aussehen.

OHRKERZENBEHANDLUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
40€

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

THERAPEUTISCHE FRAUENBEHANDLUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
80€

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.



PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN

T.: 26 61 02 59

TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
80€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschaalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten auf eine Reise zu Sich Selbst: Einklang für Körper-Geist-Seele. Klangheilung mit Energieübertragung. Der Mensch ist gereinigt und aufgefüllt mit neuer Energie.

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
180€

Die energetische Begradigung der Wirbelsäule bewirkt neben der Aufrichtung körperlich und geistig, eine Entgiftung des Körpers sowie die Harmonisierung des vertikalen Energieflusses. Fehlhaltungen und Schiefstände verbessern sich oftmals sofort.

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
70€/Stunde

Aufspüren und Verbinden meiner dualen Seelenanteile zugunsten eines neuen ganzheitlichen Selbsts, Integration abgespaltener Seelenanteile, Integration des Inneren Kindes, Anerkennen und Erlösen verborgener, nicht gewürdigter Gefühle. Mit geführter Meditation 100€ (1,5 Stunden).

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
Nachmittags

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
150€

Die Klangschaalen werden am eigenen Körper erfahren. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten einer Klangschale werden gezeigt und ausprobiert. Die Wirkungsweise der Klangheilung wird erörtert. 200€ in Einzelbegleitung.

ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGEBEREICH NACH N. DE LORENZI (R) MODUL II

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
350€

Seminar zur Anwendung des 5-Schaalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom. Teilnahmebedingung: Einführungsseminar in die Klangschaalen. 400€ in Einzelbegleitung.



HEILSITZUNGEN MIT UNIVERSALER ENERGIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
100€/30 Min Reading,
150€/60 Min Reading

Diese von mir ausgearbeitete Heilweise besteht sowohl aus gezieltem Handauflegen wie auch aus der Arbeit im Energiefeld und an den Chakren. Die Behandlung reguliert sämtliche Dysfunktionen auf körperlicher und energetischer Ebene. Dadurch können viele Symptome behoben werden.

HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

k.A.
210€/Einzelbegleitung

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Einweihung zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben. Die Wahrnehmung wird trainiert (150€/2 Auszubildende).

AUSBILDUNG ZUM ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
210€/Einzelbegleitung

Einweisung in meine Energiebehandlungsmethode. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen den Menschen ganzheitlich behandelt. Die Ausbildung richtet sich an alle Helfer- und Pflegeberufe (150€/2 Auszubildende).

SCHAMANISCHE TROMMELREISE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
100-150€

Eine schamanische Trommelreise führt dich in deine inneren Welten und gibt dir Informationen aus deinem Unterbewusstsein. Wichtige Informationen können in dein Bewusstsein zurückkehren und dir deine Selbstverwirklichung im Alltag erleichtern (Preis: je nach Dauer der Reise und des Vor- und Nachgesprächs).

FACHBERATUNG ZUM HANDLUNGSFELD NATURWISSENSCHAFT UND TECHNIK

permanent buchbar
Dienstags

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier
auf Anfrage

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.

FASZINATION WILDKRÄUTER

18.04.
SA 09:30-12:00 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Patrice Verscheure
kostenlos

Sie entdecken essbare Wildkräuter, insbesondere die der vitaminreichen Frühlingsboten. Sie erfahren Wissenswertes über Ihre Heilkräfte und bekommen Tipps und Rezepte für die feine Kräuterküche. Anmeldung nötig.



INDIANA JOS - FUERSCHERATELIERS FIR KANNER A JUGENDLECHER (AB 4 JOER)

permanent buchbar
Dönschdes

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier
op Ufro

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

INDIANA JOS - SPIELERISCH UNSERE WELT ERFORSCHEN (GRUNDLAGEN)

Dienstags
nach Vereinbarung

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier
auf Anfrage

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.

INDIANA JOS - SPIELERISCH UNSERE WELT ERFORSCHEN (WEITERFÜHRUNG)

Dienstags
nach Vereinbarung

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier
auf Anfrage

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

INDIANA JOS - TANDEM FORTBILDUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier
auf Anfrage

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

INFORMATIONENABEND WALDFÜHRERSCHEIN

22.01.
MI 19:30-21:00 Uhr

Centre Culturel
Larochette

Groupement des
Sylviculteurs
89 95 65 10

k.A.
auf Anfrage

In einer Reihe von 9 Seminaren erfahren die Teilnehmer alles zu den Themen Wald, Baumarten, Durchforstung, Grenzsuche, Natura2000, Fördermöglichkeiten usw. Anmeldung zum Informationsabend über das Büro von Lëtzebuerger Privatbësch.

JORESKUER UM PEDAGOGESCHEN BAURENHAF

no Vereinbarung
op Ufro

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
300€/Joer

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



kleidertauschbörse in Kooperation mit dem Jugendtreff Norden

26.04.	Club Haus op der Heed	Club Haus op der Heed	k.A.
SO 11:00-16:00 Uhr	Hupperdange	99 82 36	k.A.

Nachhaltigkeit ist ein sehr wichtiges Thema. Um der Textilverschwendung entgegenzuwirken, organisieren wir eine Kleidertauschbörse. Am 26.04. können Sie sich mit "neuen" eingetauschten Kleidern eindecken. Informieren Sie sich unter 99 82 36.

PRAFFCOURS

31.01.	Camping Marthbësch	Naturpark Mëllerdall	Wolfgang Schmitz
FR 19:00-22:00 Auer	Berdorf	26 87 82 91-1	10€

Copy-Paste am Bongert? Jo dat geet. An dësem Cours gitt dir gewuer, wéi een en Uebstbam richtig praft ("veredelt"). Natierlech kënnst dir nom Cours äre selwer gepraffte Bam mat heem huelen. Bréngt w.e.g. e Praffmesser mat. Cours ab 12 Joer.

SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung	Mühle	natur&ëmwelt	k.A.
09:30-16:00 Uhr	Kalborn	26 90 81 27 1	kostenlos

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. Anmeldung unter 26 90 81 27 -1.

STENG BESTËMMEN

25.01.	Veräinsbau	Naturpark Mëllerdall	Birgit Kausch,
SA 14:00-17:00 Auer	Hiefenech	26 87 82 91-1	Robert Colbach
			5€

Ënnerschiddlech Steng hunn och eng ënnerschiddlech Zesummesetzung an doduerch och ganz verschidden Eegeschäften. Entdeckt an dësem Cours d'Welt vun de regionale Steng a Mineralien. De Cours riicht sech un Ufänger.

WANDERUNG DUERCH DEN NATURBËSCH HIERBERBËSCH

18.04.	k.A.	Naturpark Mëllerdall	Tom Giefer, Luc Etringer
SA 14:00-17:00 Auer	Herborn	26 87 82 91-1	5€

En Naturbësch ass e Bësch, an dem der natierlecher Successioun fräie Laf gelooss gëtt. Hei gëtt net geschafft a net gebotzt. Kommt mat op eng Wanderung mat den Fieschteren Tom Giefer an Luc Etringer a léiert wéi esou e Bësch fonctionnéiert a wéi eng Virdeeler dat huet.

WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

nach Vereinbarung	Mühle	natur&ëmwelt	k.A.
09:30-16:00 Uhr	Kalborn	26 90 81 27 1	kostenlos

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).



WÉI SCHNEIDEN ECH MÄIN UEBSTBAM RICHTEG? (AL BEEM)

07.03. SA 13:30-17:00 Auer	k.A. Nommern	Naturpark Möllerdall 26 87 82 91-1	Marc Thiel 5€
--------------------------------------	------------------------	--	-------------------------

Fir dass är al Uebstbeem gesond bleiwen a weiderhi vill gutt Uebst droen, musse se regelméisseg geschnidde ginn. Wéi een dat richtig mécht gitt dir an dësem Cours gewuer.

WELTWASERTAG

22.03. 2-3 Stunden	Aquatower Berdorf	Aquatower Berdorf 79 01 87 37	k.A. 2€/Kinder (7-18 Jahre), 3,50€/Erwachsene
------------------------------	-----------------------------	---	--

Weltwassertag am 22.03. Geführte Wanderungen und Führung durch die faszinierende Welt des Wassers. Programm für die ganze Familie. Für Kinder bis 6 Jahre kostenlos.

ZERTIFIKATSLEHRGANG KRÄUTERPÄDAGOGE - KRÄUTERWISSEN UND PFLANZENERLEBNISSE

auf Anfrage SA/SO 09:00-17:00 Uhr	Maison Relais Beaufort	Gundermann Naturerlebnisschule +49 2157 1285 20	Karin Greiner siehe Beschreibung
---	----------------------------------	--	--

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

ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

07.03.-18.10. SA/SO 09:00-17:00 Uhr	Maison Relais Beaufort	Gundermann Naturerlebnisschule +49 2157 1285 20	Karin Greiner siehe Beschreibung
---	----------------------------------	--	--

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

COMPUTERSPRECHSTUNDE

permanent buchbar MO 09:00-12:00 Uhr	Club Senior Nordstad Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Personal vom Club Senior Nordstad 10€/Stunde
--	---	--	---

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys? Wir sind keine Computerspezialisten, aber wir haben weitreichende Erfahrungen, womit wir uns bemühen Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Terminvereinbarung notwendig.



DENK DICH FIT

06.01.-13.04.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Josiane Lampertz,
Tom Diederich
5€/Einheit

Wenn wir in jedem Alter eine hohe geistige Leistungsfähigkeit haben wollen, müssen wir uns täglich nur für 10 Minuten ein klein wenig geistig anstrengen, einmal dabei - bildlich gesprochen - geistig leicht "ins Schwitzen" kommen.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH

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

16.01. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "L'Ecuelle" Wilwerdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
13.02. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach		
12.03. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Kentucky" Lentzweiler		
07.04. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Zur Alten Mühle" Stupbach		

KEGELN

alle 2 Wochen

MO 14:00-17:00 Uhr

Café Kaell
Warken

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Team vom
Club Senior Nordstad
1€ (+Kegelbahngebühr)

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Mannschaften. Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind herzlich willkommen. Termine: 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 09.03., 23.03.

PILATES FÜR MENSCHEN AB 60

08.01.-01.04.

MI 19:00-20:00 Uhr

Résidence des Ardennes
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoît Cravatte
180€/12 Einheiten

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.

SENIORENTURNEN

07.01.-07.07.

DI 09:00-10:00 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweecherdal
23 62 19 57

Monique
100€/Person, 180€/Paar
(pro Jahr)

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik, Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern. Bodengymnastik und Stretching. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

- › éducation de l'enseignement européen primaire et secondaire
- › éducation multilingue dans un environnement multiculturel
- › éducation différenciée adaptée à l'élève, ses talents et ses capacités
- › éducation aux technologies modernes | *project 121 – lesc goes mobile* |
- › éducation promouvant les valeurs de respect et d'ouverture sur le monde
- › éducation mettant en valeur l'idée européenne

› une école publique

- » sans frais d'inscription
- » ouverte à tous

› une école internationale

- » curriculum des écoles européennes
- » 3 sections linguistiques :
francophone, germanophone, anglophone
- » Baccalauréat européen reconnu partout en Europe

› une école innovante

- » valorisant les différences et les talents
- » promouvant les compétences du 21^e siècle
- » sorties et voyages scolaires
- » échanges avec des écoles nationales et européennes

› une école à plein temps

- » ouvert du lundi au vendredi de 7 à 19 heures
- » heures de classe obligatoires de 8.30 à 14.45/16.30 heures
- » offre d'activités parascolaires variées
- » salles d'études surveillées
- » facilité d'accès par les transports publics





STRETCHING + MIT RÜCKENGYMNASTIK

09.01.-02.04.

DO 16:45-17:45 Uhr

Sporthalle

Beckerich

Club Atertdall

27 55 33 70

Yolande Knaff

9€/Kurs

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Hinzu kommt eine gezielte Rückengymnastik, welche Ihre Rückenschmerzen mindern, sogar vorbeugen kann.

ABDOMINAL BALANCE WORKOUT

permanent buchbar

DI 10:00-11:00 Uhr

Fitness Center

Wemperhardt

Le 5ème élément fitness

26 90 00

k.A.

120€/10 Einheiten

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.

AERIAL YOGA

09.01.-19.03.

DO 19:00-20:00 Uhr

Festsaal

Holler

Club Haus op der Heed

99 82 36

Clarinda da Rocha

150€/10 Einheiten

Beim Aerial-Yoga, Yoga im Tuch, kann man sein Körpergewicht einfach abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt.

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

permanent buchbar

MO 17:00-18:00 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

125€/10er Karte

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden oder Übergewicht.

AQUA-BIKE

Aquabike: Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining und gelenkschonend.

06.01.-05.04. MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
07.01.-juin 2020 MA 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00 hrs SA 11:00-12:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen 100€/10 cours

AQUA-FATBURNER

permanent buchbar

DI 19:00-19:45 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

125€/10er Karte

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung, geeignet für alle Schwimmer. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet schwimmen, Übungen aus dem Aquagym, Übungen außerhalb des Wassers und Übungen mit Geräten.



AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich (keine Kurse in den Schulferien).

06.01.-05.04. DI,MI,DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
09.01.-02.04. DO 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester (Schnupperkurs möglich)

AQUA-GYM

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

06.01.-30.03. MO 16:15-17:00 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 101€/12 Einheiten
permanent buchbar MO,FR 09:00 Uhr MO 10:00 Uhr MO 19:15 Uhr MI 09:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
07.01.-14.07. MA 09:00-10:00 hrs JE 19:30-20:30 hrs VE 17:00-18:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen 70€/10 séances, 150€/1 cours semaine, 250€/ 2 cours semaine, 300€/3 cours semaine

AQUA-HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALL-TRAINING)

permanent buchbar DO 20:00-20:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. Erreiche deine Ziele durch ambitioniertes Training im Wohlfühlelement Wasser.

AQUA-POWER

08.01.-01.04. MI 18:00-18:45 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
-------------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------------

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich (keine Kurse in den Schulferien). Schwimmlehrer: Fachangestellte für Bäderbetriebe.



AQUA-JOGGING

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, wobei jeder Teilnehmer einen Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe bekommt. Bei diesem Kurs geht es um das Laufen im Tiefwasser. Für Nichtschwimmer ist der Kurs eher ungeeignet.

06.01.-05.04. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiun 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 20:00-20:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
08.01.-01.04. MI 19:00-19:45 Uhr	Den Nordpool Colmar-Bertg	Piscine Colmer-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester

BALLFIT

07.01.-18.03.
DI 18:15-19:00 Uhr
MI 19:15-20:00 Uhr

Judo-Saal
Wincrange
Bibliothek Tony Burg
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Clarinda da Rocha
120€/10 Einheiten

Bei dieser ballbasierten Trainingsmethode werden Ihre Kernmuskeln, also Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel gestärkt und aufgebaut. Verbessern Sie auf diese Art und Weise Ihre Körperhaltung (2 verschiedene Kurse).

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.

06.01.-05.04. MO 18:00-19:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Marie-Jeanne 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiun 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 08:15-09:00 Uhr FR 08:15-09:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
permanent buchbar MI 09:00-10:00 Uhr MI 12:30-13:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs/ kostenlos)

BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Am Bongert
Rosport

Karate-Club Darudo
+49 6561 9496 649

k.A.
20€/Monat

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



BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

10.01.-27.03. FR 09:30-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Dunja Grunow 90€/10 Einheiten
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Wir trainieren die Beweglichkeit und Muskulatur des Körpers, mit dem Ziel gestärkt und flexibel im Alltag zu bleiben.

BREVET DE SAUVETAGE

06.01.-05.04. SA 08:00-10:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 90€
-------------------------------------	------------------------	---	-------------

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver. Termine finden Sie unter www.krounebiertg.lu. Anmeldungen unter www.flins.lu

BODY-ART

permanent buchbar DI 09:00-10:00 Uhr MI 17:45-18:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

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

CAPOEIRA

offre permanente LU 17:00-18:00 hrs ME 18:00-19:00 hrs JE 18:00-20:00 hrs	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	k.A. 15€/adultes, 10/enfants (par séance)
--	----------------------	------------------------------------	---

La Capoeira est un art-martial brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et des danses des peuples béninois du temps de l'esclavage au Brésil. Elle peut s'exercer à tout âge, enfants, adolescents et adultes.

CORE TRAINING

06.01.-05.04. DO 10:00-11:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
-------------------------------------	------------------------	--	--

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€.

CORE & STRETCHING TRAINING (RUMPFMUSKULATUR-TRAINING)

permanent buchbar MI 09:50-10:35 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

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



CROSS TRX

permanent buchbar
DI 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

DANZ DECH FIT

Tanzen verbindet die Menschen. Die Musik und die gemeinschaftliche Bewegung dazu sind die gemeinsame Sprache. Wer tanzt trainiert ganzheitlich und hat auch noch Spaß dabei. Auf dem Programm stehen Kreistänze mit und ohne Partner, Block- und Linetänze, Tänze in Gassen und in Square-Aufstellung. Anmeldung erforderlich.

07.01.-31.03. DI 13:00-14:00 Uhr (Anfänger) DI 14:00-16:00 Uhr (Tanzgruppe)	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Barbara Wiesen-Pankratz 2€/Anfänger, 3€/Tanzgruppe
10.01.-27.03. FR 13:00-14:00 Uhr (Anfänger) FR 14:00-16:00 Uhr (Tanzgruppe)	k.A. Ettelbruck		Barbara Wiesen-Pankratz 2€/Anfänger, 3€/Tanzgruppe

DANCE4FUN

permanent buchbar
FR 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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.

DJEMBÉ MIT SADA

08.01.-18.03.
MI 18:30-19:45 Uhr

Centre Culturel
Bockholtz (Hosingen)

Club Haus op der Heed
99 82 36

Sada Diagne
125€/10 Einheiten

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.

EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE AUF DER EISBAHN IN BEAUFORT

08.01.-26.02.
MI 18:00-18:50 Uhr

Patinoire
Beaufort

SIT Beaufort
83 60 99-300

Michaela Arnold-Post
85€/Kurs

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 85€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 95€/Kurs mit Schlittschuhverleih. Helm und Handschuhe sind Pflicht.



ERHOLSAMER AUSRITT

permanent buchbar
auf Anfrage

Centre Équestre de
Martelinville
Bigonville

Centre Équestre de
Martelinville
691 603 004

k.A.
20€/Stunde

Erholsamer Ausritt. Einfach mal für ein paar Stunden abschalten und sich vom stressigen Alltag erholen. Schöne Ausrittmöglichkeiten im Naturpark Obersauer auf ruhigen Pferden.

FASZIEN TRAINING

permanent buchbar
DI 17:45-18:30 Uhr
FR 09:00-09:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

FATBURNER / PERFECT SCULPT

06.01.-05.04.
DO 09:00-10:00 Uhr
FR 10:00-11:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautiion

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

FITNESS +

06.01.-30.03.
MO 17:00-18:00 Uhr

Rehabilitationszentrum
Kolpach

Club Atertdall
27 55 33 70

Sandy Heinz
9€/Kurs

Es stehen Geräte für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining zu Ihrer Verfügung. Nach einer Aufwärmphase können Sie im nebenan liegenden Gymnastiksaal an einem leichten Gymnastikkurs teilnehmen.

FORCE & SOUPLESSE

06.01.-05.04.
DI 10:00-11:00 Uhr
FR 12:15-13:15 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Mariana
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautiion

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 12€.

FUNCTIONAL BOXING

permanent buchbar
MO 19:00-20:00 Uhr
DO 19:30-20:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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.



FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltags relevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs: kostenlos.

06.01.-05.04. DI 09:00-10:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 12:30-13:00 Uhr MI 18:00-19:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs kostenlos)

GESELLSCHAFTSTANZ FÜR PAARE

Sie tanzen gerne zu lateinamerikanischen Rhythmen und den beliebten Standardtänzen? Dann kommen Sie mit Ihrem Partner zu diesem Kurs und verbringen die freie Zeit gemeinsamen beim Tanzen. Paarweise Anmeldung erbeten.

17.01.-10.07. Anfänger FR 18:30-20:00 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Vladka Perl 180€/Person (20 Einheiten)
17.01.-10.07. Fortgeschrittene FR 20:00-21:30 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg		Vladka Perl 180€/Person (20 Einheiten)

GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körperverlagerungen nicht zu verlieren, ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Bewegung. Keine Kurse in den Schulferien.

07.01.-31.03. DI 15:45-16:45 Uhr	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Francine Nickels-Majerus 90€/12 Einheiten
08.01.-01.04. MI 10:00-11:00 Uhr	k.A. Ettelbruck		Francine Nickels-Majerus 90€/12 Einheiten

GYMNASTIK AB 50

07.01.-24.03. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Mariette De Dood 66€/11 Einheiten
-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

Unter dem Motto "Bewegung für die Gesundheit" trifft sich eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed. Unter Anleitung der erfahrenen Trainerin Mariette de Dood, turnen die Teilnehmer eine Stunde lang gemeinsam.

GYMNASTIQUE DOUCE

10.01.-03.04. VE 08:30-09:30 hrs	Hall Omnisports Frankie Hansen Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Olga Legrand 90€/12 unités
-------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués lentement et de manière relâchée, ce qui confère force et tonus au corps (pas de cours pendant les vacances scolaires).



GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

09.01.-02.04. k.A. Club Senior Nordstad Michèle Klein-Capésius
 JE 14:30-16:00 hrs Ettelbruck 26 81 37 43 108€/12 unités

Pour toute personne qui se veut responsable de sa propre santé et qui veut prévenir les petits bobos de l'âge ou bien les soulager. Le programme d'entraînement comprend la gymnastique de base et des exercices spécifiques.

HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

Donnerstags 0a6 S.A. 0a6 S.A. Petra Buser
 09:00-10:30 Uhr Oberfeulen 24 84 48 48 80€/Trimester 30 Min,
 10:30-12:00 Uhr 160€/ Trimester 90 Min,
 12:15-12:45 Uhr 18€/1 Einheit

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.

HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING)

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.
 DI 17:05-17:35 Uhr Hosingen 24 51 99 00 125€/10er Karte
 MI 10:45-11:15 Uhr

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.

HIP HOP DANCE, ART IN MOTION

07.01.-16.07. Kulturhaus Mierscher Marc Fol
 siehe Beschreibung Mersch Kulturhaus 130€/Trimester Anfänger,
 180€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung. *Uhrzeiten:* Anfänger: DI,FR 17:00-18:00 Uhr, Anfänger/Mittlere: DI,FR 18:00-19:00 Uhr, Mittlere/ Fortgeschrittene: DI,FR 19:10-20:40 Uhr. Keine Kurse in den Schulferien.

INTERVALL-TRAINING

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.
 MI 17:00-17:30 Uhr Hosingen 24 51 99 00 125€/10er Karte
 DO 10:10-10:55 Uhr

Dieser Kurs beinhaltet abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (z.B. in Form eines Zirkeltrainings). Es werden Übungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit ausgeführt.



KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar MO 18:45 Uhr MI 19:30 Uhr	Am Bongert Rosport	Karate-Club Darudo +49 6561 9496 649	k.A. 30€/Monat
---	-----------------------	---	-------------------

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit- Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Informationen auch unter: www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

KRAV MAGA - SELBSTVERTEIDIGUNG

05.03.-19.03. DO 19:00-21:00 Uhr	Krav Maga Raum Wemperhardt	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christian Bilawski 90€/3 Einheiten
-------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

Jeder kann in eine bedrohliche Situation kommen. Lernen Sie in solchen Situationen den Überblick zu behalten. Besonders das Reagieren unter dem Stress einer Gefahrensituation wird trainiert. Alter und Geschlecht spielen keine Rolle.

LESMILLS BODYPUMP

permanent buchbar MO 08:15-09:10 Uhr MO 17:45-18:30 Uhr DO 17:45-18:40 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Langhanteltraining zur Formung des gesamten Körpers durch den Einsatz von moderaten Gewichten und vielen Wiederholungen.

LESMILLS BODYSTEP

permanent buchbar MO 18:45-19:30 Uhr DO 09:00-09:55 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Cardio Workout mit Stepbank - straffer Po und straffe Beine - verbrennt viele Kalorien. Der Kurs setzt auf temporeiches Steppen, bei dem du die Gelegenheit hast dein Rhythmusgefühl zu zeigen.

LESMILLS CORE

permanent buchbar MO 09:20-09:50 Uhr DO 18:50-19:20 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Du stärkst deine Körpermitte in nur 30 Minuten und lernst, wie Du die richtigen Muskelgruppen aktivieren kannst, um optimale Kontrolle in Deiner Körpermitte zu erzielen.

LINE DANCE

07.01.-07.07. DI 19:30-21:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Marianne 130€/Erwachsene, 100€/Studenten (pro Jahr)
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	---

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor - und nebeneinander tanzen. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.



MAWIBA - MEET - DANCE - RELAX. TANZKURS FÜR SCHWANGERE, ELTERN UND IHRE BABYS SO WIE TANZBEGEISTERTE JEDEN ALTERS

08.01.-01.04.
MI 09:30-10:30 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Julia Haslbauer
15€/Kurs,
100€/10-Wochen Kurs

Mawiba ist ein Tanzkonzept für Eltern und ihre Babys (MAWIBA Baby), für Schwangere (PRE-MAWIBA) und auch für Tanzbegeisterte jeden Alters (MAWIBA-Solo) und wird somit zu einem intergenerationalen Tanz. Anmeldung: manukultura@useldeng.lu

MUTTER & KIND MITTWOCH

06.01.-05.04.
MI 15:00-16:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Mariana
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautio

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit. Schnupperkurs: 12€.

PEZZI BALL

10.01.-10.07.
FR 09:30-10:30 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
23 62 19 57

Yolande
100€

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

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.

ab dem 06.01. MO 11:30-12:30 Uhr DI&DO 09:00-10:00 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr	Kass Haff Rollingen	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Kurs, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung) 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
06.01.-05.04. MO,DO 12:15-13:15 Uhr DI 17:45-18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr FR 17:30-18:30 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautio 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DO 18:30-19:30 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs kostenlos)
offre permanente JE 19:00-20:00 hrs	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Leandro Lalondriz Rivera 150€/10 unités, 20€/unité
10.01.-03.04. VE 09:30-10:30 hrs	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Olga Legrand 90€/12 unités



PILATES MAM BÉBÉ

06.01.-10.02.

MÉ 09:30-10:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Julie Wagner

90€/6-Wochen Cours

Mir trainéieren virun allem de Beckenbuedem. Ausserdem maache mir Übungen, déi eis Haltung, Ootmung, Flexibilitéit an Faszien stärkeken. D'Kanner sinn Wëllkomm a ginn mat an d'Übungen integréiert. Umeldung noutwendeg. Schnuppertermin: 06.01. Umeldung: info@sano-lu.com

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo
+49 6561 9496 649

k.A.
20€/Monat

Es ist der neueste Fitness-Trend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß. Informationen auch unter: www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

POWER

permanent buchbar
MO 18:00-19:00 Uhr
DO 12:30-13:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
siehe Beschreibung

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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

permanent buchbar
DI 19:45-20:15 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Die progressive Muskelentspannung, auch Muskelrelaxation, nach Jacobsen, ist eine Entspannungsmethode, bei der über einen gezielten Wechsel von An- und Entspannung der Muskeln ein Zustand tiefer Entspannung angestrebt wird.

RETTUNGSSCHEIN 1 "JUNIOR LIFESAVER"

nach Vereinbarung
DO 19:30-20:15 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine Colmer-Biert
"Den Nordpool"
83 55 43-341

Schwimmlehrer
15€ zzgl. Eintritt
Schwimmbad 4€

Rettungsschein 1 "Junior Lifesaver" immer Donnerstags Abends, Dauer 5-6 Wochen, Gruppen von max. 10 Personen. Schwimmlehrer "Fachangestellte für Bäderbetriebe". Einschreibung über Telefon.



RÜCKENGYMNASTIK

07.01.-31.03. k.A. Club Senior Nordstad Francine Nickels-Majeres
 DI 17:00-18:00 Uhr Ettelbruck 26 81 37 43 90€/12 Einheiten

Das Training der Rückenmuskulatur ermöglicht nicht nur eine aufrechte und gerade Körperhaltung, sondern kann entscheidend dazu beitragen, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Keine Kurse in den Schulferien.

RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

06.01.-05.04. Krounebiurg Centre aquatique Marinela
 DI 12:30-13:00 Uhr Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester
 zzgl. 10€ Kaution

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.

SALSA

06.01.-06.07. Sporthalle Gym Schweechedaul Gabriela
 MO 20:15-21:15 Uhr Beckerich 23 62 19 57 100€/Erwachsene,
 75€/Studenten

Salsa Kurse.

SEXY BODY WORKOUT

permanent buchbar Fitness Center Le 5ème élément fitness k.A.
 MI 20:00-21:00 Uhr Wemperhardt 26 90 00 120€/10 Einheiten

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.

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.
 MI 18:50-19:35 Uhr Hosingen 24 51 99 00 65€/5er Karte

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.

SCHWANGERSCHAFTSKURS

06.01.-05.04. Krounebiurg Centre aquatique Mariana
 MI 14:00-15:00 Uhr Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester
 zzgl. 10€ Kaution

Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. Alle Übungen werden in fließenden Kombinationen aus Tanz- und Muskelübungen ausgeführt. Schnupperkurs: 12€.



COURS DE NATATION POUR ADULTES, DÉBUTANTS ET PERFECTIONNEMENT

07.01.-16.06.

MA 18:30-19:15 hrs

MA 19:15-20:00 hrs

Piscine couverte
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a Spass
Ëlwen
170€

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Les cours suivent le rythme scolaire. Cours pour débutants et perfectionnement.

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird.

06.01.-05.04. MO 17:00-17:45 Uhr Anfänger MO 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger	Schwimmbad Steinfort	Sportzentrum Steinfort 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
09.01.-02.04. DO 17:00-17:45 Uhr Anfänger	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
09.01.-02.04. DO 17:45-18:30 Uhr mit wenig Vorkenntnissen	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
permanent buchbar DI 18:00-18:45 Uhr DO 18:45-19:15 Uhr Perfektionskurs	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€/10er Karte

SPAZIEREN

wöchentlich

DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich zu unserer bestehenden Wandergruppe, immer donnerstags eine kleinere Tour an für diejenigen, denen unsere „großen“ Wanderungen zu anstrengend sind. Natürlich bietet das Éislek wenige „leichte“ Strecken, so dass wir auch auf Waldwege, mit mittelschweren Steigungen zurückgreifen müssen. Wichtig sind: angepasste Schuhe und Kleidung.

STREET DANCE

permanent buchbar
MO 16:30-17:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Der Street Dance ist ein bunter Mix aus verschiedenen, hauptsächlich jungen Hip Hop und Jazz-Stilen. Kurs ab 12 Jahre.



SPINNING

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

permanent buchbar MO 19:40-20:40 Uhr DO 19:30-20:30 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
06.01.-05.04. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Anna 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
17.09.-17.12. MI 12:15-13:15 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
06.01.-05.04. DO 19:15- 20:15 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Jerry 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs

STEPFIT

permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

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.

STRETCHING

permanent buchbar MI 19:00-20:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

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.

TAIJI (TAI CHI)

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

06.01.-30.03. MO 10:30-11:30 Uhr	Maison des Générationns Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Volker Bänsch 15€/Kurs, 180€/12 Einheiten
09.01.-02.04. JE 09:30-11:00 hrs	Centre sportif Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	JP Nowacka 145€/12 unités



TANZEXPERIMENTE

13.01.-20.04. MO 19:00-20:30 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elke Dosch 60€/4 Einheiten
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------

Die TanzExperimente richten sich an alle, die Musik und Bewegung lieben. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich von der Musik inspirieren zu lassen und Ihr Körpergefühl neu zu entdecken. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

TOPRIDE

permanent buchbar MO 12:00-13:00 Uhr MO 19:00-20:00 Uhr DI 18:00-19:00 Uhr DO 18:30-19:30 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
--	--------------------------------------	--	----------------------------------

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphin- Ausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs: kostenlos.

TRANCEDANCE

26.01.-28.06. DIM 10:00-12:30 hrs DIM 14:00-16:30 hrs	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	k.A. 35€/séance, 60€/2 séances
--	-----------------------------	---	---

Le rituel de la Trancedance vous permet d'explorer vos sentiments, de les aborder, les traverser et de voyager dans l'espace extérieur ou intérieur pour un processus d'évolution personnelle. Dates: 26.01.,05.04.,28.06.

TRX-POWER

permanent buchbar DO 17:05-17:35 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
--	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Hoch effektives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht. Bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

TRX FÜR FORTGESCHRITTENE

06.01.-05.04. MI 19:00-20:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
--	------------------------------	--	---

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€.

TRX-STRETCHING ANFÄNGER

06.01.-05.04. MI 18:00-19:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
--	------------------------------	--	---

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. Schnupperkarte: 12€.



TRX SUSPENSION TRAINING

permanent buchbar
DO 17:30-18:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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.

TRX & WELLNESS WORKOUT

permanent buchbar
FR 09:00-10:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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.

KLEINE WANDERUNG (5-7KM)

19.01.-19.04.
SO 09:00 Uhr

siehe Beschreibung
Redange

Club Atertdall
27 55 33 70

k.A.
3€ zzgl. Transportkosten

Eine etwas gemütlichere Wanderung. 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. Termine: 19.01. in Rollingen, 16.02. Ell, 01.03. in Keispelt, 19.04. in Schieren.

WANDERN (8-10KM)

08.01.-01.04.
MI 13:30 Uhr

siehe Beschreibung
Redange

Club Atertdall
27 55 33 70

Club Atertdall
kostenlos (ggf.
Transportkosten)

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. Termine: 08.01. in Redange/Atterd, 29.01. in Saeul, 19.02. in Grosbous, 11.03. in Useldingen, 01.04. in Colmar Berg.

WANDERUNG

26.01. Wanderung und Besichtigung mit Erklärungen Belval. 23.02. Wanderung in der näheren Umgebung von Saeul. 8-10 km über Feld und Forstwege zu wandern. 29.03. Wanderung über Feldwege in der Umgebung von Bissen.

26.01. SO 09:00 Uhr	RDV Parking Esch-Belval	Asivema 621 276 344	Asivema kostenlos
23.02. SO 09:00 Uhr	RDV bei der Kirch Saeul		Asivema kostenlos
29.03. SO 09:00 Uhr	RDV Rochuskapelle Bissen		Asivema kostenlos

WASSERGYMNASTIK

06.01.-23.03.
MO 17:00-18:00 Uhr

Schwimmhalle
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Peggy Ysbaert
66€/11 Einheiten

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen. Anmeldung erforderlich.



YOGA

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktiveres Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt.

06.01.-05.04. MO 19:00-20:45 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester zzgl. 10€ Kautio 19,50€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 20:00-21:00 Uhr SA 09:00-10:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs kostenlos)
08.01.-08.07. MI 20:10-21:10 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Katy 100€/Erwachsene, 75€/ Studenten

YOGA KALLOLA - VINYASA FLOW MAM SARITA BROWN

06.01.-06.04. MÉ 20:00-21:00 Auer	Manukultura Useldange	Manukultura 621 385 957	Sarita Brown 15€/Unitéit, 140€/14 Unitéiten
--------------------------------------	--------------------------	----------------------------	---

Vinyasa flow ass e moderne Yoga deen verschidden Positionen vun Hatha Yoga erfuerscht. Gutt geegent fir Ufänger bis avancéiert Leit déi an eng Praktik eran wëllen ouni sech ze confrontéieren mat Yoga Sorten déi charakteresch méi rigid sinn. Umeldung noutwendeg.

YOGA KALLOLA YIN YOGA 50+ MAM SARITA BROWN

09.01.-02.04. DO 08:45-10:15 Auer	Manukultura Useldange	Manukultura 27 55 33 70	Sarita Brown 9€/Cours, 77€/Trimester
--------------------------------------	--------------------------	----------------------------	---

Am Yin Yoga geet et drems lass ze loosene, dehnen, an unspannen. Wichtig ass et ze spieren an wouer ze huelen. No enger Yin Yoga Stonn, fillt een sech ganz entspaant, roueg an ausgeglach. Umeldung néideg.

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.

ab dem 06.01. MO 18:15-19:30 Uhr	Kass Haff Rollingen	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Kurs, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung) 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
ab dem 08.01. MI 17:30-18:45 Uhr	Epicerie am Duerf Schrondweiler	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Kurs, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung) 20€/Drop-In



ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. In den Schulferien finden keine Kurse statt.

06.01.-13.07. LU 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 135€/24 unités
07.01.-14.07. MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 135€
06.01.-05.04. DO 18:00-19:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar FR 18:00-18:55 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte

ZUMBA-GOLD

Zumba Gold bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die Bewegungen lockern und stärken die Muskulatur zugleich.

07.01.-17.03. DI 09:30-10:30 Uhr	Maison des Générationes Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Peggy Octave 100€/10 Einheiten
07.01.-24.03. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€/10 Einheiten
10.01.-20.03. FR 09:15-10:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Mike Medernach 110€/10 Einheiten

ZUMBA STRONG

08.01.-08.07. MI 20:00-21:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Momo 100€/Erwachsene, 75€/Studenten (pro Jahr)
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	--

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

BABELCAFÉ

permanent buchbar FR 18:30-ca.20:30 Uhr	Prabbeli Wiltz	Transition Nord 691 125 082	k.A. kostenlos
--	-------------------	--------------------------------	-------------------

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 Babelcafé besuchen. Termine: jeden letzten Freitag im Monat (31.01., 28.02., 28.03., 25.04., 29.05.).

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.1.1.

04.02.-19.05. DI&DO 09:30-11:30 Uhr	k.A. Heiderscheid	Landakademie 89 95 68-28	Dobrikova Dita 150€/25 Einheiten
--	----------------------	-----------------------------	-------------------------------------

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 24.01.



ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.2.2.

03.02.-18.05.

MO&MI 09:30-11:30 Uhr

k.A.

Heiderscheid

Landakademie

89 95 68-28

Dobrikova Dita

150€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 24.01.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

08.01.-18.03.

MI 14:00-16:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patty Dupong

150€/10 Einheiten

In diesem Aufbaukurs haben Sie die Möglichkeit Ihr vorhandenes Wissen durch professionelle Lehrmethoden und Lehrmaterialien zu vertiefen. Sie werden Ihren Wortschatz erweitern und mit den verschiedenen Zeitformen Sätze und Texte bilden.

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS

Anfänger: Für diejenigen, die noch kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Kurs hat im Oktober 2019 begonnen. Fortgeschrittene

Anfänger: Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities. Intermediate: The lessons are communicative and we like to hear your ideas.

09.01.-19.03. DO 08:30-10:00 Uhr	Anfänger	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
13.01.-23.03. MO 08:30-10:00 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
13.01.-23.03. MO 10:05-11:35 hour	Intermediate		Paul Pouwer 95€/10 units

ENGLISH CONVERSATION

09.01.-19.03.

TH 10:05-11:35 hour

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Paul Pouwer

95€/10 units

We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food (including recipes) your hobbies from A to Z, or anything else under the sun you wish to chat about with your fellow students and myself.

FRANÇAIS A.1.1.

06.01.-27.04.

LU 18:30-20:30 hrs

k.A.

Hoscheid

Clara Deodato

621 782 858

k.A.

150€

Apprentissage de la langue française pour les personnes n'ayant aucune connaissance de base. Objectifs: Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes. Se présenter ou présenter quelqu'un. Poser des questions. Communiquer de façon simple.



FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.1.2.

27.02.-02.07.

DO 09:00-11:00 Uhr +

DO 13:00-15:00 Uhr

k.A.

Wiltz

Landakademie

89 95 68-28

Kaboré Stanislas

180€/30 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 14.02.

KONVERSATIONSTRAINING FRANZÖSISCH

permanent buchbar

MI 09:00-10:30 Uhr

Maison Resonord

Clervaux

Resonord

27 80 27

Französische

Muttersprachler

kostenlos

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

09.01.-19.03.

DO 15:45-17:15 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Stefania Cortese

95€/10 Einheiten

Wenn Sie sich dafür interessieren, beim nächsten Italien Urlaub mit Ihren Italienisch-Kenntnissen zu glänzen oder aus anderen Gründen diese hoch interessante Sprache erlernen möchten, sind Sie bei Stefania Cortese genau richtig. Kurs hat im Oktober 2019 begonnen.

ITALIENISCHKURS / COURS D'ITALIEN

Anfänger: Es gibt genügend Gründe, um Italienisch zu lernen (Kurs hat im Oktober 2019 begonnen). Corso II: Alla fine di questo corso viaggiare in Italia non sarà solo istruttivo, ma molto piacevole e divertente. Intermedio: Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

09.01.-19.03. DO 14:00-15:30 Uhr	Anfänger	Club Haus am Brill 30 00 01	Stefania Cortese 95€/10 Einheiten
08.01.-18.03. ME 14:00-15:30 ora	Corso II		Stefania Cortese 95€/10 corsos
08.01.-18.03. ME 09:00-10:30 ora	Corso intermedio		Stefania Cortese 95€/10 corsos

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

08.01.-18.03.

ME 11:00-12:30 ora

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Stefania Cortese

95€

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.



LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 10.01.

18.01.-23.05. SA 08:00-10:00 Uhr	k.A. Goebblange	Landakademie 89 95 68-28	Molitor Danièle 90€/15 Einheiten
20.01.-18.05. MO 09:00-11:00 Uhr	k.A. Weiswampach		Heger Gaby 90€/15 Einheiten
20.01.-25.05. MO&DO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Brouch		Czerwinski Michel 180€/30 Einheiten
22.01.-20.05. MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Beckerich		Wennmacher Marcel 90€/15 Einheiten

LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis jeweils 1 Woche vor dem Kurs.

14.01.-12.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	Heger Gaby 90€/15 Einheiten
24.02.-08.06. MO 09:00-11:00 Uhr + MO 13:00-15:00 Uhr	k.A. Wiltz		Seil Fernande 150€/25 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS A.1.2. - SOIR

25.02.-18.06. Centre Culturel Fraïnhof M.A.&J.E 19:00-21:00 hrs Steinheim M.E.C. asbl 26 72 00 35 Nuno Neves 200€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes n'ayant aucune connaissance de base. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS FRANCOPHONES

08.01.-01.04. k.A. Club Senior Nordstad Pierre Clees
ME 19:00- 21:00 hrs Ettelbrück 26 81 37 43 gratuit

La maîtrise des langues est très importante au Luxembourg, que ce soit dans la vie quotidienne ou au travail. Tous les adultes, indépendamment de leur âge, de leur niveau d'études ou de leur nationalité peuvent participer à ce cours.

LËTZEBUERGESH ENG OPPE SPROOCH / COURS DE CONVERSATION EN LUXEMBOURGEOIS

08.01.-18.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Albertine Reiff
ME 19:00-20:30 Auer Capellen 30 00 01 95€/10 Unitéiten

Dir hutt de Niveau A2, B1 oder B2 erreecht an dir géingt gären am klenge Grupp iwwer aktuell Theme schwätzen an diskutéieren? Da sidd Dir am Konversationskurs richteg.



LUXEMBURGISCH FÜR DIE LUXEMBURGISCHE NATIONALITÄT / LUXEMBOURGEOIS POUR LA NATIONALITÉ LUXEMBOURGEOISE

12.01.-01.03.
SO 09:00-12:00 Uhr +
SO 12:30-16:30 Uhr

k.A.
Weiswampach

Landakademie
89 95 68-28

Bollendorf Francine
105€/35 Stunden

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die seit 20 Jahren in Luxemburg leben und die luxemburgische Staatsbürgerschaft erhalten möchten. Sie müssen einen Luxemburgischkurs von 35 Stunden absolvieren. Anmeldung bis 08.01.

KONVERSATIONSTRAINING LUXEMBURGISCH

permanent buchbar
DI 18:15-20:15 Uhr

Gemeindehaus
Wilwerwiltz

Resonord
27 80 27

Luxemburgische
Muttersprachler
kostenlos

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

PORTUGAIS A.1.1.

09.01.-30.04.
JE 18:30-20:30 hrs

k.A.
Derenbach

Clara Deodato
621 782 858

Clara Deodato
150€

Se querem aprender português ou desenvolver o pouco que já sabem, não hesitem, inscrevam-se neste curso para iniciantes. Fico à vossa espera.

SPANISCHKURS / COURS D'ESPAGNOL

Anfänger: Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreißender Energie. Débutant avancé: Espagnol débutant avancé. Intermédiaire: Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.

08.01.-18.03. ME 09:00-10:30 hrs	Espagnol débutant	Club Haus am Brill 30 00 01	Corina Moscovich 95€/10 unités
08.01.-18.03. ME 10:35-12:05 hrs	Espagnol débutant avancé		Corina Moscovich 95€/10 unités
08.01.-18.03. ME 14:00-15:30 hora	Espagnol intermédiaire		Irina Hernandez 95€/10 unidades

SPANISCHKURS / COURS D'ESPAGNOL

Anfänger: Dieser Kurs erlaubt Ihnen einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie werden die Basis dieser Sprache erlernen und lernen, sich in einfachen Sätzen auf Spanisch auszudrücken. Fortgeschrittene: Miteinander reden, unter anderem über aktuelle Themen, mithilfe von Schulbüchern und der Presse und Ideen austauschen. Einfach mit Freude spanisch sprechen, ohne Angst vor Fehlern. Gutes Niveau nötig. Anmeldung bis zum 19.12. möglich

06.01.-30.03. MO 09:30-11:00 Uhr	Anfänger	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Juan Garay-Alvarez 150€/12 Einheiten zzgl. Material
09.01.-02.04. DO 09:30-11:00 Uhr	Fortgeschrittene		Juan Garay-Alvarez 150€/12 Einheiten zzgl. Material



SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

06.02.-30.04.

DO 09:00-11:00 Uhr

Gemeindehaus
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Rose Marie Soares
150€/10 Einheiten

Dieser Kurs eignet sich für Personen die schon Basis-Kenntnisse im Spanisch haben und diese erweitern möchten. Lernen Sie im nächsten Spanischurlaub Land und Leute besser kennen und überzeugen sie mit Ihren Spanischkenntnissen.

GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

08.01.-18.03.

ME 15:35-17:05 hora

Gramática en Práctica
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Irina Hernandez
95€/10 unidades

Abordaremos cuestiones propias del nivel B2 como la selección del indicativo / subjuntivo, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, ser y estar, etc (nivel requerido: B.2.).

SPANISCHE KONVERSATION / CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

07.01.-17.03.

MA 14:30-16:00 hora

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
95€/10 unidades

Si posees ya un nivel superior de español y deseas practicarlo y mejorarlo, serás bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla.

Les cours de langues et informatiques, organisés par la Landakademie sont agréés par le Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



Landakademie
2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23, -28
cours@landakademie.lu

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de la formation des adultes

**Abenteuer- Erlebnis- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl**
1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

AquaNat'Our
1A, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00;
Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Alpakatrekking Huewel
1, Schmitzgaessel
L-8538 Hovelange
Tel.: 621 304 315
freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

Aquatower Berdorf asbl
106A, rue de Consdorf
L-6551 Berdorf
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

Alscherter Ponyhaff
1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938;
Fax: 95 85 41
Email: deroy@internet.lu

Art-Thérapie
6, rue du Village
L-9678 Nothum
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

**articulum**

62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

Asivema

27, rue Principale
L-8361 Goetzingen
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Ayurvedahouse

21, rue Belle-Vue
L-8614 Reimberg
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
ayurveda.lu/

Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft

50B, route de Haller
L-6312 Beaufort
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

being mindful

7, d'Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine

3, Hodaerchen
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall

15, am Zeep
L-7415 Brouch
Tel.: 691 611 425;
Fax: 26 61 06 73
Email: info@bricherpaerdsstall.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch

14 Hauptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Centre aquatique Krounebiérg

14, rue de la Piscine
L-7572 Mersch
Tel.: 32 88 23-1; Fax: 32 88 23-22
Email: info@krounebiérg.lu
www.krounebiérg.lu

Centre Équestre de Martelinville

Ferme Martelinville 1
L-8814 Bigonville
Tel.: 691 603 004
Email: deartdiane25@gmail.com
www.cedemartelinville.com

Clara Deodato

1A, Maison
L-9631 Allerborn
Tel.: 621 782 858
Email: deodato899@gmail.com

Club Atertdall

11, Grand Rue
L-8510 Redange
Tel.: 27 55 33 70
club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill

51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01; Fax: 30 00 01 30
Email: clubsenior@mamer.lu
www.50-plus.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36; Fax: 99 82 36-209
Email: opderheed@pt.lu

Club Senior Nordstad

Centre Kennedy,
rue de l'école agricole
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@clubsenior.lu
www.nordstad-clubsenior.lu

Commission des sports Troisviérges

9-11, Grand-rue
L-9905 Troisviérges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@tango.lu
www.troisviérges.lu

Computerhëllef Doheem

2-4, rue du Moulin
L-5638 Mondorf-les-Bains
Tel.: 52 38 60; Fax: 26 51 25 74
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

CONEX - Incubateur Inclusif

8, Gruberbeerig
L-9538 Wiltz
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial

28, Stackemer Pad
L-9744 Deiffelt
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

Create and Connect asbl

39, rue du Grundhof
L-6550 Berdorf
Tel.: 621 493 336
Email: info@createandconnect.org
www.createandconnect.org

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 /-371
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

d'Theaterschoul

4, Enneschtgaass
L-7435 Hollenfels
Tel.: 621 389 102
Email: kultrunasbl@pt.lu
www.yolandin.lu

Diederich Petra

Unter der Schlievenheck 4
D-54310 Ralingen
Tel.: 06585 1244
Email: diederich_petra@r-online.de
www.petra-diederich.de/

Duelemer Leit

8, rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duerftreff beim Lis

7, rue de la Gare
L-6910 Roodt/Syre
Tel.: 691 719 013 /-14
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu/

Dunja Grunow

6, rue Marie-Jeanne Birckel
L-8241 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 27 44 97 46 20
elisabeth.formeiert@elisabeth.lu
jeunesseelisabeth.lu

Eltereschoul Nord-West

92, Grand-Rue
L-9711 Clervaux
Tel.: 621 343 271
veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi

12 a, Beforterstrooss
L-9365 Eppeldorf
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Gabrielle Heintz

B.P. 208
L-9003 Ettelbruck
Tel.: 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.

2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 65 10;
Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule

Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: +49 2157 1285 20;
Fax: +49 2157 1285 21
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweechedaul a.s.b.l.

4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
www.gymschweechedaul.com

Hajnalka Szenner

17, rue du Moulin
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Harmonie Corps et Esprit

Helena Schroeder
34, Ditzebierg
L-8545 Niederpallen
Tel.: 621 541 801
Email: espische@gmail.com

ILTA Sàrl - Institut Luxembourgeois de Thérapies Alternatives

5, rue de Reisdorf
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 416 967
Email: info@ilta.lu
www.ilta.lu

Institut de Formation

Baha'i Lëtzebuerg
17, allée Leopold Goebel
L-1635 Luxembourg
Tel.: 691 334 210;
Fax: 45 58 75
Email: jeanmarienau@gmail.com
www.bahai.lu

Iokai Meridian Shiatsu

101d, rue de Welscheid
L-9090 Warken
Tel.: 661 817 903
marie.wagner@windowslive.com

Joëlle Kasel

10A, Redeschbiérg
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80;
Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

**Karate-Club Darudo asbl**

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496 649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

Karuna Fasten & Yoga

Ferschweilerstrasse 15
D-54668 Hosthum
Tel.: +49 1711 7248 845
Email: monika-langer@arcor.de
www.fasten-karuna.com

Landakademie

2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness

Op der Haart 4
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 26 90 00
info@cinquieme-element.lu
www.cinquieme-element.eu

Longhino-Koster Chantal

2a, rue des jardins
L-4961 Clemency
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Luxfeelgood

51, rue de la libération
L-8245 Mamer
Tel.: 691 485 431; Fax: 48 54 31
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée Edward Steichen

1, rue Edward Steichen
L-9707 Clervaux
Tel.: 20 60 07 1; Fax: 20 60 07 777
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck

71, avenue Salenty
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 81 92 01 300 /-305;
Fax: 81 89 01
Email: education_adultes@ltett.lu
www.ltett.lu

Magical Yoga Workshops

with Dita Dobrikova-Higgins
265, Fuussekaul
L-9156 Heiderscheid
Tel.: 621 389 685
Email: dobrikova@hotmail.com
www.facebook.com/paceyoga1

ManuKultura

1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.lu

Marguy Krier

39a, rue des remparts
L-9555 Wiltz
Tel.: 691 957 139
Email: mirabell@pt.lu

Mierscher Kulturhaus

53, rue Grande-Duchesse Charlotte
L-7520 Mersch
Tel.: 26 32 43-1
Email: info@kulturhaus.lu
www.kulturhaus.lu

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche
Bibliothek und Internetstube**

55, rue Grande-Duchesse Charlotte
L-7520 Mersch
Tel.: 26 32 21 13;
Fax: 26 32 21 05
kontakt@mierscher-lieshaus.lu
www.mierscher-lieshaus.lu

**Mouvement pour l'Égalité des
Chances, M.E.C. asbl**

9, rue André Duchscher
L-6434 Echternach
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Musée Thillenvogtei

Maison 3
L-8831 Rindschleiden
Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck

7, Om Stackburren
L-9964 Huldange
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
www.nadjaheck.com

natur&émwelt

Kierchestrooss 2
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: m.schirtz@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturpark Möllerdall

8, rue de l'Auberge
L-6315 Beaufort
Tel.: 26 87 82 91-1
Email: info@naturpark-mellerdall.lu
www.naturpark-mellerdall.lu/

Naturpark Öwersauer

15, rue de Lultzhausen
L-9650 Esch-sur-Sûre
Tel.: 89 93 31-1;
Fax: 89 95 20
Email: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark-sure.lu



Naturpark Our

12, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 90 81 88 635; Fax: 90 81 89
beatrice.casagranda@naturpark-our.lu
www.naturpark-our.lu

NAXI

Centre de formation et d'insertion
professionnelle pour femmes
49a, rue Baerendall
L-8212 Mamer
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69
Email: contact@naxi.lu
www.fed.lu/naxi

Oa6 S.A.

13b, route d'Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Pilates & Yoga Shanti

187A, rue de Luxembourg
L-7540 Rollingen
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.keytobeing.net/en/

Piscine Colmer-Bierg

„Den Nordpool“
rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-341
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen**

1, Ditzebierg
L-8545 Niederpallen
Tel.: 26 61 02 59
klangundenergie@gmail.com
www.klangschalen-therapie.lu

ReACTION a.s.b.l.

127, rue de Leudelange
L-8079 Bertrange
Tel.: 20 30 19 84
Email: weiterbildung@reaction.lu
reaction.lu/

Resonord

4, Résidence Al Post
L-9806 Hosingen
Tel.: 27 80 27
evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier

1, Frummeschgaass
L-9766 Munshausen
Tel.: 92 17 45-1; Fax: 92 93 47
Email: info@touristcenter.lu
www.robbesscheier.lu

Sandra Felten

11, Urenerweeg
L-9991 Weiswampach
Tel.: 621 171 742
Email: info@fussreflex.lu
www.fussreflex.lu

Shiatsu Marisa

3 um Wandhaff
L-7435 Hollenfels
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Sportzentrum Steinfort

7A, rue de Hagen
L-8421 Steinfort
Tel.: 39 93 13-400;
Fax: 39 93 13-940
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu
piscine.steinfort.lu

**Syndicat d'Initiative et du
Tourisme Beaufort**

87, Grand-Rue
L-6310 Beaufort
Tel.: 83 60 99-300
Email: beaufort@pt.lu
www.icepark-beaufort.lu

Therapie mit Pferden - Ilka Janon

23a, rue de Windhof
L-8359 Goebblange
Tel.: 621 451 779
info@therapie-mit-pferden.eu
www.therapie-mit-pferden.eu

Tim Schickes Consulting GmbH

24, Reisduerferstrooss
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 735 932
info@timschickesconsulting.com
www.timschickesconsulting.com

Touristcenter Heringer Millen

1, rue des moulins
L-6245 Müllerthal
Tel.: 87 89 88;
Fax: 26 78 40 45
Email: info@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord

8 rue de la Montagne
L-9538 Wiltz
Tel.: 691 125 082
Email: transitionnord@cell.lu
cell.lu/all-project-list/transition-nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.50-plus.lu/activites-futures-de-
treff-aal-schoul/



Landakademie Broschüre 02/20

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Anfang April 2020 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 20. April 2020 und dem 13. September 2020 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **6. März 2020** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Falls Sie Ihre Kurse bis jetzt noch nicht über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jeder Zeit auf unserer Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68 -23) oder per E-mail (info@landakademie.lu) zur Verfügung.

Brochure Landakademie 02/20

La prochaine édition de la brochure sera publiée début avril 2020. Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 20 avril et le 13 septembre 2020 nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **6 mars 2020** au plus tard.

Si vous n'utilisez pas encore la plateforme pour promouvoir vos offres de cours, vous pouvez vous enregistrer à chaque moment sur notre site-web et y créer un compte. Nous nous tenons à votre disposition par téléphone (89 95 68-23) ou par e-mail (info@landakademie.lu), si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou d'une assistance lors de votre inscription.

Europa – Mehr und besser miteinander!



Lasst uns miteinander die Europäische Union aufbauen!

Wie sollen wir das Miteinander gestalten?
Welches ist unsere gemeinsame Geschichte?
Wie funktionieren unsere europäischen Institutionen?

In dieser Mappe befinden sich drei illustrierte Broschüren, in der diese und viele andere Themen – zum Teil in Form von Quizfragen und Spielen – behandelt werden, sowie eine Europakarte.

Eine neue Möglichkeit Ihre Kinder/Schüler ab 10 Jahren für das Thema Europa zu sensibilisieren.

Bestellen Sie sich kostenlos Ihr/e Exemplar/e bei:



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





Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns **Bourscheid** als neue Partnergemeinde bei der Landakademie begrüßen zu dürfen.

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

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

Bienvenu!

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

*Si vous proposez des formations ou des activités dans la commune de **Bourscheid** vous pouvez les publier dans les brochures de la Landakademie.*

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



Administration Communale de Bourscheid

1 Schlasswee
L-9140 Buerschent
www.bourscheid.lu

Landakademie Computerkurse 2. Trimester

	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Digitale Bildbearbeitung	Feulen	Mi	22/01/20	18/03/20	18.30-20.30	80€
Excel für Anfänger	Feulen	Di	21/01/20	17/03/20	19.30-21.30	80€
Excel für Fortgeschrittene	Wincrange	Di	21/01/20	17/03/20	20.00-22.00	80€
Internetführerschein	Redange	Mo	20/01/20	30/03/20	19.00-21.00	60€
Smartphone / Tablet	Eischen	Do	23/01/20	19/03/20	19.00-21.00	80€
Word für Anfänger	Hupperdange	Di	21/01/20	17/03/20	18.30-20.30	80€

Landakademie Sprachkurse 2. Trimester

	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Englisch / Anglais A.1.1.	Fuussekaul	Di&Do	04/02/20	19/05/20	09.30-11.30	150€
Englisch / Anglais A.2.2.	Fuussekaul	Mo&Mi	03/02/20	18/05/20	09.30-11.30	150€
Französisch / Français A.1.2.	Wiltz	Do	27/02/20	02/07/20	09.00-11.00 +13.00-15.00	180€
Luxemburgisch Luxembourgeois A1.1.	Weiswampach Brouch Beckerich Goebblange	Mo Mo&Do Mi Sa	20/01/20 20/01/20 22/01/20 18/01/20	18/05/20 25/05/20 20/05/20 23/05/20	09.00-11.00 18.30-20.30 18.30-20.30 08.00-10.00	90€ 180€ 90€ 90€
Luxemburgisch Luxembourgeois A.1.2.	Colmar-Berg Wiltz	Di Mo	14/01/20 24/02/20	12/05/20 08/06/20	18.00-20.00 09.00-11.00 +13.00-15.00	90€ 150€
Luxemburger Nationalität Nationalité luxembourgeoise	Weiswampach	So	12/01/20	01/03/20	09.00-12.00 +12.30-16.30	105€



Dir sidd Formateur an der Erwuessenebildung fir Sprooch- a Computercoursen

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

Da sichen mir lech!

D'Landakademie bitt verschidden 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 interesséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummenzeschaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV esou wéi eng Kopie vun Ärem Agrément* un info@landakademie.lu.

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie

2 am Fournicherwee | L-9151 Eschdorf

Tel: 89 95 68 -23, -28 | Fax: 89 95 68-40

info@landakademie.lu | www.landakademie.lu

**D'Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur bzw. Chargé de Cours kënnen zesummenzeschaffen ass, ee gëllegen Agrément vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ze besëtzen fir Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.*

Landakademie Manifestatiounen 2020

D'Landakademie hëllt regelméisseg mat ënnerschiddlechen Weiderbildungsubidder u regionalen Manifestatiounen deel. D'Ubidder vun der Landakademie sollen esou méi oft Geleeënheet kréien sech an hier Aktivitéiten dem Grand Public virzestellen.

Op interaktiv a spilleresch Aart a Weis sollen esou déi verschiddenst Themen dem Publikum méi nobruecht ginn a gewisen ginn datt Léieren Spaass mëcht bzw. ka maachen. D'Visiteuren sollen heibäi aktiv mat an d'Geschéien agebonnen ginn an et soll Wäert op d'Wëssenverméttlung geluecht ginn (reng Informatiounsstänn entsprechen net dësem Konzept).

Als Aussteller kennen déi ënnerschiddlechst Akteuren wéi beispillsweis Bildungs- a Fuerschungsinstitutiounen, Handwierker, Betriber, Kënschtler, ONGen, Veräiner asw., deelhuefen.

Wann och dir är Aktivitéiten dem Grand Public wëllt virstellen an d'Léit fir d'Léieren an d'Weiderbildung wëllt begeeschteren, da maacht mat a kontaktéiert eis fir zousätzlech Informatiounen per Telefon: 89 95 68-23 oder Email: info@landakademie.lu.

BEAUFORT ICE PARK

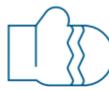
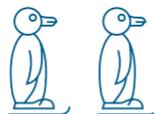


SAISON

26.10.2019 - 08.03.2020



ICE SKATING SHOW Sa. 18.01.2020 ab 18 Uhr



Ice Hockey Matches: www.ihcbe.lu
Ice Karting (mit Reservierung)

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	geschlossen	Für Schulklassen & Gruppen
Dienstag – Donnerstag	13-18:00 Uhr	auf Anfrage Di-Fr von 8-12 Uhr
Freitag – Samstag	13-18:30 Uhr	geöffnet.
Sonntag	10-18:30 Uhr	Eislaufkurse für Kinder
Sonderöffnungszeiten während der Schulferien		(Di & Do) & Erwachsene (Mi).

SIT Beaufort | 87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort
Tél.: +352 83 60 99 -302

icepark-beaufort.lu

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Techprint



Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und ländliche Entwicklung sowie die Landakademie Partnergemeinden.