

JANUAR - APRIL 2014

N°1 | 14

# landakademie



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

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

4

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

4

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

8

KINDER / *ENFANTS*

9

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

13

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

23

SENIOREN / *SENIORS*

30

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

31

SPRACHEN / *LANGUES*

38

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

41

### **Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?**

Melden Sie sich unter [www.landakademie.lu](http://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](http://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](http://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 offreurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).*

### **Note:**

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

## DIE LANDAKADEMIE

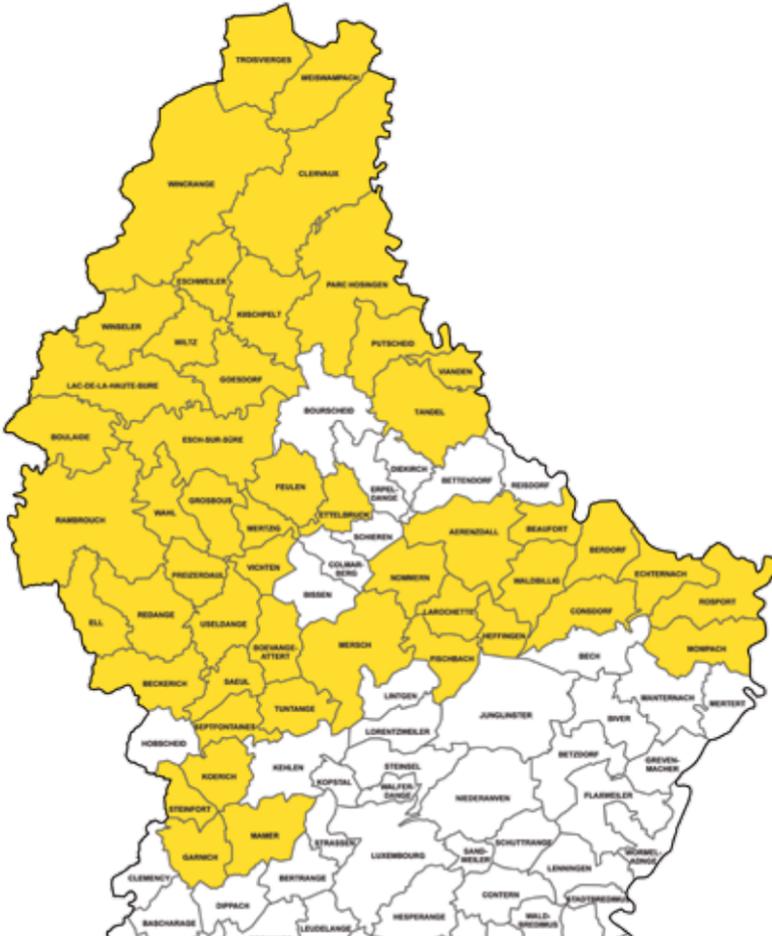
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburges.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

## LE PROJET LANDAKADEMIE

- vous donne un aperçu de l'offre de formation en milieu rural du Luxembourg.
- veut créer un réseau d'acteurs du domaine de la formation.
- veut garantir un meilleur accès aux cours régionaux.
- veut agir en tant qu'initiatrice pour le développement régional au niveau de la formation.



## IN FOLGENDEN GEMEINDEN IST DIE LANDAKADEMIE TÄTIG: LES COMMUNES PARTENAIRES:



ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UNTER:  
INSCRIPTION POUR LES COURS :

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



## DIE MENSCHEN VON LAMPEDUSA UND DIE BOOTSFLÜCHTLINGE: BEGEGNUNGEN AM RANDE EUROPAS. EIN VORTRAG VON DR. GILLES RECKINGER

30.01.  
20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Dr. Gilles Reckinger  
Eintritt frei

Der Ethnologe G. Reckinger berichtet von den vielen Gesprächen mit den Einwohnern und den Flüchtlingen auf der Insel Lampedusa und erläutert dabei den Zusammenhang mit uns selbst aus der Mitte Europas.

## ASSISTANCE AUX PERSONNES

13.01.-05.08. (en fr.)  
17.03.-23.09. (en lux.)  
voir description

Naxi  
Mamer

NAXI - Centre de  
formation  
40 71 51-1

k.A.  
k.A.

La formation vous pré-qualifie pour un emploi dans des institutions de soins ou d'accompagnement des personnes âgées, des enfants ou des personnes en situation de handicap. Lundi à vendredi 09:00-12:00 h et 13:00-16:00 h.

## LE PROJET PROFESSIONNEL

17.03.-06.06.  
LU-VE 09:00-12:00 h  
et 13:00-16:00 h

Naxi  
Mamer

NAXI - Centre de  
formation  
40 71 51-1

k.A.  
k.A.

Formation d'orientation vers une réinsertion professionnelle pour les femmes. Renforcer la confiance, retrouver force et courage pour réintégrer le marché de l'emploi.

## WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar  
k.A.

Naxi  
Mamer

NAXI - Centre de  
formation  
40 71 51-1

k.A.  
k.A.

Naxi bietet einen Wasch-, Bügel- und Änderungsdienst mit Lieferung für Einrichtungen und Privatpersonen an. Fortbildung für RMG-Empfängerinnen zur späteren Wiedereingliederung in die Berufswelt.

## COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
15€/Stunde

Sie können Ihr Wissen rund um den Computer vertiefen. Der Kursleiter geht auf Ihre individuellen Fragen ein.

## WORKSHOP POWER POINT

28.01.-30.01.  
DI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Sandy Keipes  
44€ (2 Einheiten)

Wie kann man seine privaten Fotos in einer Power-Point Show zeigen? Entwerfen Sie Ihre ganz individuelle Bildpräsentation! Voraussetzung: PowerPoint auf Ihrem Laptop installieren & minimum 20 Fotos auf dem Laptop gespeichert haben.



## FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

30.01.-31.01.

DO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Steve Reiffers

30€ (2 Einheiten)

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie Ihr persönliches Fotobuch entwerfen.

## FOTOBUCH UND JAHRESKALENDER

11.02.-13.02.

DI/DO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Suzette Nourissier

20€ (2 Einheiten)

Suzette Nourissier zeigt Ihnen wie man Fotos am Computer in einem schönen Buch oder als Jahreskalender zusammenstellen kann. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so schwer ist.

## FOTOS VON DER KAMERA ODER IPHONE AUF DEN COMPUTER LADEN FÜR MENSCHEN AB 50

17.01.

FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Steve Reiffers

15€

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

## INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

18.03.-21.03.

DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Steve Reiffers

30€ (2 Einheiten)

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themen: Sicherheit im Internet, das Internet praktisch nutzen (Einkaufen, Reise planen, Facebook), Seiten mit der Suchmaschine finden.

## LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

### ACCESS

27.01.-24.03.

MO 18:30-20:30 Uhr

SISPOLO

Hosingen

Landakademie

89 95 68-28

Mirko Brüls

80€

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

### EXCEL

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen.

28.01.-25.03. DI 19:30-21:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 80€
28.01.-25.03. DI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Winckrange		Armand Haas 80€



## DIGITALE BILDBEARBEITUNG

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

27.01.-24.03. MO 15:00-17:00 Uhr	Internetstuf Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
28.01.-25.03. DI 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange		
30.01.-27.03. DO 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)		

## FOTOBUCH

<b>27.01.-10.02.</b> <b>MO 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>alte Grundschule</b> <b>Niederfeulen</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Pierre Vitali</b> <b>50€</b>
---	--	---	------------------------------------

Sie lernen wie Sie Ihr Fotobuch einfach und bequem gestalten.

## INTERNETFÜHRERSCHEIN

Was sind Hardware & Software, wozu brauche ich Maus und Tastatur? 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 Smartphones?

21.01.-01.04. DI 19:00-21:00 Uhr	SISPOLO Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 60€
22.01.-02.04. MI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Winrange		Pierre Vitali 60€

## POWERPOINT

<b>30.01.-27.03.</b> <b>DO 20:00-22:00 Uhr</b>	<b>SISPOLO</b> <b>Hosingen</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Armand Haas</b> <b>80€</b>
---	-----------------------------------	---	----------------------------------

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

## WORD

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.

28.01.-25.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
28.01.-25.03. DI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Wiltz		René Flammang 80€
29.01.-26.03. MI 18:30-20:30 Uhr	alte Schule Hupperdange		Mirko Brüls 80€



## REGIONAL INITIATIV MÖLLERDALL T.: 26 72 16 30

### DIGITALE BILDBEARBEITUNG

**14.01.-11.03.** **Grundschule** **RIM asbl** **k.A.**  
**DI 14:00-16:00 Uhr** **Rosport** **26 72 16 30** **100€**

Für Anfänger geeignet. Es wird mit den Programmen "GIMP" oder "PICASA" gearbeitet. Im Kurs wird Ihnen die Bearbeitung von Photos am PC gezeigt, z.B. die Verbesserung von Licht und Farben, die Entfernung von roten Augen usw.

### EXCEL 1

**20.01.-17.03.** **Internetstuf** **RIM asbl** **k.A.**  
**MO 20:00-22:00 Uhr** **Echternach** **26 72 16 30** **100€**

Einstieg in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, mit einfachen Formel Berechnungen ausführen usw.

### FOTOBUCH

**27.03.-10.04.** **Grundschule** **RIM asbl** **k.A.**  
**DO 14:00-16:00 Uhr** **Rosport** **26 72 16 30** **50€**

Gestaltung eines digitalen Fotobuches von einem oder mehreren Anbieter.

### INTERNET FÜR SENIOREN

**30.01.-27.03.** **Internetstuf** **RIM asbl** **k.A.**  
**DO 14:00-16:00 Uhr** **Echternach** **26 72 16 30** **100€**

Sie lernen Informationen suchen, E-Mails schreiben, Formulare online ausfüllen, Bücher bestellen, usw. Seien Sie aber auch auf der Hut vor den Gefahren, die im Internet lauern.

### INTRODUCTION PC 1 EN PORTUGAIS

**14.01.-11.03.** **Internetstuf** **RIM asbl** **k.A.**  
**MA 20:00-22:00 h** **Echternach** **26 72 16 30** **100€**

Vous apprenez les fonctions de base au PC: comment démarrer les programmes et écrire des textes. Ce cours vous fournit une base solide pour les cours de Word, Excel et Internet et vous donne une idée d'ensemble de Windows.

### WORD 1

**21.01.-18.03.** **Internetstuf** **RIM asbl** **en portugais**  
**ME 20:00-22:00 h** **Echternach** **26 72 16 30** **100€**

Ce cours de base vous donne une introduction à l'utilisation de ce logiciel. Vous apprenez à manier les différents outils de base tels que menus et symboles avec les fonctions copier/coller, sauvegarder, imprimer.

### WORKSHOP AMAZON

**07.02.** **Internetstuf** **RIM asbl** **k.A.**  
**FR 14:00-17:00 Uhr** **Echternach** **26 72 16 30** **30€**

Wie funktioniert Amazon, wie kauft und bezahlt man bei Amazon.



## "LE POIVRE" - CONFÉRENCE DE LAURENCE FISCHBACH

06.02.  
JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Laurence Fischbach  
entrée libre

Madame Laurence Fischbach vous fera découvrir les merveilleuses senteurs de cette épice souvent méconnue qu'est le poivre grâce à une conférence étonnante et pleine de charme.

## ATELIER CUISINE SUR LE POIVRE AVEC LAURENCE FISCHBACH

08.02.  
SA 09:30 Uhr

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Laurence Fischbach  
45€/personne

Madame L. Fischbach vous guidera dans la construction d'un menu basé sur différents poivres du monde avec, à la fin de l'atelier, un bon repas à partager entre les participants!

## A TABLE - L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

21.01.-18.02.  
DI 09:30-14:00 Uhr

Côté Saveurs  
Bridel

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jacques Boulanger  
66€

Unter professioneller Anleitung kochen, das Zubereitete in angenehmer Gesellschaft und in einem geschmackvollen Ambiente zu genießen, das ist bei Jacques Boulanger möglich.

## ATELIER DE CUISINE AYURVEDIQUE - PERFECTIONNEMENT

10.01.-07.02.  
VE 09:00-13:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Anne-Marie Bertrand  
250€ (5 unités)

Chaque cours comprend une leçon de nutrition et la préparation en commun d'un repas végétarien léger, équilibré et facile à digérer. Repas et boissons inclus dans le prix.

## BACKEN FÜR OSTERN

04.03.  
DI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Adele Fuchs  
15€ zzgl. Zutaten

Zunächst backen Sie kleine Kränze mit bunten Eiern und natürlich einen Osterzopf. Für die österliche Kaffeetafel backen Sie eine lecker luftige Bisquitrolle und außerdem noch „Bienenstich mal anders“. Anmeldung bis 24.2.

## EXKLUSIVES OSTERMENÜ

25.03. oder 26.03.  
DI/MI 19:00-22:00 h

Centre Culturel  
Hosingen

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Sam Vossen  
16€ zzgl. Zutaten

Sie wollen Ihre Familie oder Freunde zu Ostern mit einem ganz besonderen Menü verwöhnen? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie. Allerdings sollten Sie Basiswissen, bzw. Kocherfahrung mitbringen. Anmeldung bis 7.3.



## KOCHKURS FÜR ANFÄNGER UND UNGEÜBTE

07.01.-04.02.

DI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Liette Majeres

45€ zzgl. Zutaten

Die Köchin vermittelt Ihnen Basiswissen und kocht mit Ihnen einfache und doch sehr leckere Gerichte. z.B. frische Gemüsesuppe, Quiche Lorraine, Kalbsfrikassee mit Pillawreis, Schokoladenmousse. Anmeldung bis 2.1.

## PFANNKUCHEN, CRÊPES, PALATSCHINKEN, BLINIS

26.02. oder 27.02.

MI 09:00-13:00 Uhr

DO 19:00-22:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Liette Majeres

15€ zzgl. Zutaten

Unsere Köchin hat für Sie vielseitige Rezepte, sowohl für süße, wie auch für herzhaft Pfannkuchen, zusammengestellt: Aufgerollte Crêpes, herzhaft Pfannkuchen Blinis aus Buchweizenmehl, Topfenpalatschinken und Crêpes Suzette. Anmeldung bis 13.2.

## SAUERKRAUT SELBST HERSTELLEN

11.01.

FR 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle

Maulusmühle

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Adele Fuchs

40€ (Mittagessen inkl.)

An diesem Tag lernen Sie wie man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet. Nach dieser relativ anstrengenden Prozedur serviert die Müllerin Ihnen ein stärkendes, "uriges Sauerkrautessen". Anmeldung bis 20.12.

## WORKSHOP CULINAIRE AVEC BEN WEBER

13.01.

LU 18:00 h

Restaurant „Gudde

Kascht“

Haller

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Ben Weber

130-160€

(2 personnes)

Cuisiner les préparations du chef cuisinier du restaurant "Gudde Kascht" Ben Weber à Haller. Chaque personne qui cuisine peut inviter une personne à partager le repas préparé pendant le cours. Prix du cours en fonction du prix du marché.

## ALLES ÜBER PONIES

permanent buchbar

SO 10:00-12:00 Uhr

Islandpærd an der

Tuut

Beckerich

Islandpærd an der

Tuut asbl

661 968 396

Annick Boltz

15€

Für Kinder ohne jegliche Reiterfahrung mit ihren Eltern. 1 Stunde zum Pony-Kennenerlernen. Wir putzen, pflegen, füttern und reiten natürlich auch. Jede Menge Streicheleinheiten.

## ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

09.01.-03.04.

DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad

Steinfort

Sportzentrum

Steinfort

39 93 13-400

Momper Charlie

62€

Für Kinder ab dem 1. Schuljahr. Der Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.



## ATELIER DE MAGIE POUR ENFANTS DE 6 À 10 ANS

11.01.-28.06.  
SA 10:30-12:00 h

Centre culturel  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Benito  
115€ (18 séances)

As-tu déjà rêvé d'être Harry Potter? Alors participe à l'atelier de magie à Steinheim. Il te permettra d'apprendre à réaliser des tours de cartes, pièces et bien plus encore!

## ATELIER PLURIDISCIPLINAIRE POUR ENFANTS DE 6 À 12 ANS

09.01.  
JE 14:00-16:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Françoise Bande  
70€

Cet atelier sera l'occasion pour vos enfants de découvrir et de s'approprier différentes techniques, divers outils et diverses formes d'expression artistique.

## BABY GYMNASTIK

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

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Romy  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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.

## BALLET / JAZZ

06.01.-05.04.  
siehe Beschreibung

siehe Beschreibung  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Dominique  
135€/Trimester +  
10€ Kaution

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Anfänger: SA 13:30-15:00 Uhr (ab 5 Jahren); Mittelstufe: SA 09:00-10:30 Uhr; Oberstufe 12:00-13:30 Uhr (ab 15 Jahren); Perfektion: SA 10:30-12:00 Uhr.

## DAS MALSPIEL

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

Atelier beim  
Kneppchen  
Brouch

Atelier beim  
Kneppchen  
23 63 85 49

Pascale Anen  
k.A.

Die Lust zu malen wohnt in jedem Menschen. Kleine Kinder sind unbelastet und erleben das Malen als spontanes, beglückendes und ursprüngliches Spiel. DI 14:30-16:00 Uhr; DI 17:00-18:30 Uhr; DO 16:00-17:30 Uhr; FR 17:00-18:30 Uhr.

## DEN BAUERNHOF ENTDECKEN

29.03.  
SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

C. Clemens  
M. Simonis-Reuter  
siehe Beschreibung

Kinder und Erwachsene dürfen auf dem Bauernhof mit anpacken. Es gibt viel zu tun, Tiere füttern, Eier aufheben, Butter schütteln und Stockbrot überm Feuer backen. Also Stiefel an die Füße und los! Preis: 15€ Kinder ab 3 Jahren; 5€ Erwachsene.



## DEN OUSCHTERHUES AM METSCHEETER REITSTALL

07.04.-11.04. **Metscheeter Reitstall** **Metscheeter Reitstall** k.A.  
**gantztägig** **Merscheid** **83 90 25** **300€**

Ostereiersuchen auf dem Hof, sein Pony pflegen und füttern, putzen, 2 Reitstunden pro Tag, Spaziergang, Abenteuer erleben, schwimmen und andere gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe. Übernachtung & Verpflegung inkl.

## DEN SCHULÄUSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBENS- NISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

permanent buchbar **Tipi** **Abenteuer- Erlebnies-** **Christiane Betzen**  
**09:30-15:30 Uhr** **Hollenfels** **an Indianerwelten** **auf Anfrage**  
**26 10 31 96**

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.

## FUESEND AM METSCHEETER REITSTALL

17.02.-21.02. **Metscheeter Reitstall** **Metscheeter Reitstall** k.A.  
**gantztägig** **Merscheid** **83 90 25** **300€**

Mein "eigenes " Pferd/Pony pflegen und füttern, tägliche Reitstunden (min. 2 pro Tag), Spiele mit und rund ums Pferd, eventuell in Faschingskleidung. Gemeinsame Tagesaktivität, Spiele, Abenteuer. Verpflegung & Übernachtung inkl.

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

permanent buchbar **Tipi** **Abenteuer- Erlebnies-** **Christiane Betzen**  
**14:00-16:00 Uhr** **Hollenfels** **an Indianerwelten** **160€ (bis12 Kinder)**  
**26 10 31 96**

Reiten mit/ohne Sattel, Traumfänger, Pfeil und Bogen, Medizinbeutel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot backen, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, mit den Lamas wandern, im Tipi übernachten.

## GERÄUSCHE- UND SPURENSUCHE RUNDUMS WASSER

25.01. **Eppelbléi** **Eppelbléi** **Myriam Simonis-**  
**SA 14:00-17:00 Uhr** **Eppeldorf** **691 722 884** **Reuter**  
**25€**

Wasser begegnet uns überall. Wasser hinterlässt Spuren, wir nutzen diese Fähigkeit zur Gestaltung von Bildern. Wasser macht Geräusche, mit selbstgebaute Imitationsgeräten kannst du diese nachstellen.

## HIP HOP KURS FÜR KINDER

09.01.-03.04. **feel your body** **feel your body** k.A.  
**DO 17:15-18:15 Uhr** **Ernzen** **621 191 101** **110€/Trimester**

HIP HOP Tanz für Kinder von 6 bis 12 Jahren.



## KARATE - KINDER/BAMBINI

07.01.-08.07. **Salle communale** **M.E.C. asbl** **k.A.**  
 siehe Beschreibung **Osweiler** **26 72 00 35** **siehe Beschreibung**

Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com . Anfänger (ab 7 Jahren): DI 16:45-17:30 Uhr oder DO 18:45-19:30 Uhr; Bambini (4-6 Jahre): DO 15:30-16:15 Uhr.

## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung **Ponyhof Alscheid** **Alschenter Ponyhaff** **Liette de Roy-Weber**  
 14:30-17:00 Uhr **Alscheid** **691 895 938** **180€**

Ein erlebnisreicher Genuss für die ganze Familie. Geburtstag feiern umgeben von Ponys, Hühnern, Kaninchen, Katzen. Kuchen essen, spielen, reiten, streicheln. Kuchen und Getränke inkl.

## KINDERSCHWIMMKURS

07.01.-05.04. **Krounebiert** **Centre aquatique** **k.A.**  
 siehe Beschreibung **Mersch** **Krounebiert** **90€/Trimester +**  
**32 88 23-1** **10€ Kaution**

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

## OSTERHASE GESUCHT!

19.04. **Eppelbléi** **Eppelbléi** **C.Clemens**  
 SA 09:30-12:30 Uhr **Eppeldorf** **691 722 884** **M. Simonis-Reuter**  
**25€**

Was braucht man, um den Osterhasen mit seinen bunten Eiern anzulocken? Eine geschützte Stelle im Gras, schmackhafte Frühlingskräuter, ein Osternest? Wir werden unser Bestes geben!

## PERCUSSIONS - ENFANTS DE 5 À 10 ANS

08.01. **Préau école primaire** **M.E.C. asbl** **Marcel Kombia**  
 ME 16:30-18:00 h **Rosport** **26 72 00 35** **gratuit**

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

## PONYSPIELGRUPPE

k.A. **Ponyhof Alscheid** **Alschenter Ponyhaff** **Liette de Roy-Weber**  
 SA 14:00-16:00 Uhr **Alscheid** **691 895 938** **60€ (3er Karte)**

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, spielen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten, haben Spaß.

## ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

08.01.-09.07. **Centre culturel** **M.E.C. asbl** **Ivana**  
 ME 17:30-18:30 h **Schoos** **26 72 00 35** **112€**

La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie!!



## PSSST! KANNER LUUSSEN HANNERT DE RIDEAU!

01.01.-15.07.  
op Rendezvous

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Patrick Steffen  
k.A.

Dir wëllt wëssen, wat alles hannert enger Bühn lass ass? D'Kanner gi vun eisen Techniker encadréiert an duerfe selwer probéieren an experimentéieren. Eng Entdeckung fir Grouss a Kleng. Loosst iech iwwerraschen!

## ZUMBA FÜR KINDER

06.01.-05.04.  
siehe Beschreibung

Krounebiérg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiérg  
26 88 23-1

Ellie  
90€/Trimester +  
10€ Kautioun

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. DO 14:00-15:00 für (5-7 Jahre); DO 15:00-16:00 (8-12 Jahre).

## ATELIER DE DANSE POUR ENFANTS VALIDES ET ENFANTS À MOBILITÉ RÉDUITE

22.02.-14.06.  
SA/DI 09:00-11:00 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Annick Pütz  
Thierry Raymond  
10€

Atelier de danse pour enfants valides et à mobilité réduite. Sous la direction des danseurs chorégraphes Annick Pütz et Thierry Raymond. Dans le cadre du projet artistique de danse blanContact. Achat carte de membre Benjamin - GEADE.

## ATELIERS MENSUELS DE DANSE POUR PERSONNES VALIDES ET À MOBILITÉ RÉDUITE

22.02.-15.06.  
SA/DI 11:00-17:00 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Annick Pütz  
Thierry Raymond  
140€ (4 séances)

Atelier de danse pour personnes valides et à mobilité réduite. Sous la direction des danseurs-chorégraphes Annick Pütz et Thierry Raymond. Dans le cadre du projet artistique blanContact. Tarif réduit pour adultes professionnels et étudiants.

## blanContact



Projet de danse avec des artistes professionnels et des danseurs amateurs avec et sans handicap physique  
Direction artistique Annick Pütz, danseuse-chorégraphe et Thierry Raymond, danseur et psychomotricien

Ateliers de danse pour enfants valides et à mobilité réduite  
(7 – 9 ans) Février – juin 2014

Ateliers de danse pour adultes valides et à mobilité réduite  
Février – juin 2014

### Renseignements et inscriptions

Mierscher Kulturhaus | 53 rue GD Charlotte | L 7520 Mersch  
Info@kulturhaus.lu | T 26 32 43 1 | www.kulturhaus.lu



## ABENDKURS MALEREI

permanent buchbar  
MI 18:00-21:00 Uhr

Konschtatelier PoGo  
Vianden

Atelier PoGo  
26 87 45 60

Corinne Goetz  
25€/Termin

Acryl- oder Ölmalerei, figurativ oder abstrakt, hier sind alle Stylrichtungen willkommen.

## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanent  
LU 19:30 h

Salle polyvalente  
Buschrodt

Thillevogtei - Danses  
du monde  
83 87 67

E. Rausch  
5€/séance

Nous nous rencontrons les lundi soirs durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire.

## AU GRÉ DES FLEURS

10.01.-28.03.  
VE 09:00-11:00 h

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
90€

Si vous avez envie de faire vos premiers pas dans la décoration florale, de découvrir comment vous y prendre pour réaliser de superbes compositions, ce cours d'art floral est fait pour vous!

## BÄNKBAUCOURS "VUM BAM BIS BEI D'BÄNK"

18.01. & 01.02.  
SA 09:00-16:00 Auer  
SA 09:00-18:00 Auer

k.A.  
Berdorf

RIM asbl  
26 72 16 30

k.A.  
290€

De Wee vum Bam bis bei d'Bänk: Um 1. Dag gi Beem geha a Brieder gemaach. Um 2. Dag baut Dir eng Bänk fir Terrasser oder Gaart. Zesumme mam Fierschter, mat engem Charpentier a mat Schräineren. Ab 16 Joer, handwierklecht Geschéck erwünscht! Material a Verfleegung am Präis inkl.

## CABARENERT "LUXILEAKS"

31.01.  
FR 20:00 Auer

Grondschoul  
Wolz

CIGR Wiltz Plus asbl  
26 95 22 86

k.A.  
20€

De néien Programm vun Cabarenert: Luxileaks. De Bommeleeërprozess, d'Geheimdengschtaffaire, eng Regierungskris mat virgezunnene Neiwalen. Leit, déi alles wëssen an näischt soen; Politiker, déi vill schwätzen an näischt wëssen.

## CRÉATION D'ALBUMS PHOTOS ARTISTIQUES

offre permanente  
voir description

au-dessus du Shoppi  
Mamer

Bleu de Scrap  
621 49 66 74

Laurence Herczeg  
16€ & matériel

Techniques créatives et artistiques de mise en valeur de vos photos. Album, cadre, toile, cartes de voeux, mini-album, les photos sont la mémoire de votre vie! A offrir ou garder! LU 14:00-17:00 h; ME 18:00-21:00 h; JE 09:00-12:00 h.



## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

<b>15.03./05.04.</b> <b>SA 10:00-17:00 Uhr</b>	<b>POSSIBLE</b> <b>Mersch</b>	<b>POSSIBLE</b> <b>26 32 22 06</b>	<b>Tom C.V. Schintgen</b> <b>79€/Termin</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	--

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit mit unserem Grundkurs DSLR-Fotografie Ihre Kenntnisse zu erweitern. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen.

## FARBTHEORIE SOWIE FARBMISCHEN IN ACRYL

<b>nach Vereinbarung</b> <b>09:30-12:00 Uhr</b> <b>13:30-16:00 Uhr</b>	<b>Atelier CMN-ART</b> <b>Useldange</b>	<b>CMN-ART</b> <b>26 61 00 53</b>	<b>Claudine Maillet</b> <b>80€ (Arbeitsmappe inkl.)</b>
--	--	--------------------------------------	--

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele zum Acrylfarbe mischen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## FILZKURSUS

<b>14.01.-01.04.</b> <b>DI,MI 19:00-22:00 h</b>	<b>Wollatelier</b> <b>Tuntange</b>	<b>Wollatelier M.J.</b> <b>Hoffmann-Welsch</b> <b>23 63 05 27</b>	<b>M.J. Hoffmann-Welsch</b> <b>20€/Abend zzgl.</b> <b>Material</b>
--	---------------------------------------	---	--

Kurs zum Erlernen der verschiedenen Filztechniken angewandt bei Taschen, Schals, usw.

## FILZKURSUS MIT BEATE BOSSERT

<b>17.01.-19.01.</b> <b>siehe Beschreibung</b>	<b>Wollatelier</b> <b>Tuntange</b>	<b>Wollatelier M.J.</b> <b>Hoffmann-Welsch</b> <b>23 63 05 27</b>	<b>Beate Bossert</b> <b>70€/Tag zzgl.</b> <b>Material</b>
---	---------------------------------------	---	---

Nadelfilzen: Sonnenscheinchen oder sonstige Figuren. Nassfilzen: 2-Tagekurs Nunofilz Blätterschal. FR 15:00-22:00 Uhr, SA 10:00-17:00 Uhr, SO 09:00-16:00 Uhr. Anmeldung bis 01.01.

## FLORISTIKKURS

<b>06.03.-26.06.</b> <b>DO 20:00-22:00 Uhr</b>	<b>Kulturhaus</b> <b>Mersch</b>	<b>Gilbert Put - ARTE</b> <b>VIVA Fleuriste</b> <b>27 44 97 10</b>	<b>Gilbert Put</b> <b>180€ zzgl. Material</b>
---	------------------------------------	--	--

Gilbert Put führt Sie in die Kunst der Floristik ein, zeigt ihnen wie Sie Blumen, Blätter, Äste usw. zu Kunstwerken stecken können und lehrt Sie Techniken und Ideen für Blumenarrangements, -kränze u.ä.

## KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

<b>permanent buchbar</b> <b>auf Anfrage</b>	<b>Tourist Center</b> <b>Robbesscheier</b> <b>Munshausen</b>	<b>A Robbesscheier</b> <b>92 17 45 1</b>	<b>k.A.</b> <b>auf Anfrage</b>
--	--	---	-----------------------------------

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche.



## MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar  
nach Absprache

Atelier CMN-ART  
Useldange

CMN-ART  
26 61 00 53

Claudine Maillet  
15€/Stunde zzgl.  
Material

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereit sind die Freude an der Malerei und Kreativität zu entdecken. Kurs auf Mass - individuell oder in kleiner Gruppe.

## NÄHKURS

1) In diesem Nähkurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Kleidung selbst zu nähen, oder einfach verschiedene Techniken zu erlernen.

2) Für diese Saison beschäftigen wir uns mit einem traditionellen Sampler, also einem Quilt mit verschiedenen Blöcken.

1	permanent buchbar MI 13:00-16:00 Uhr FR 14:00-16:00 Uhr	Centre Oasis Wiltz	CIGR Wiltz Plus asbl 26 95 22 86	k.A. kostenlos
2	07.01.-01.04. DI 14:00-16:00 Uhr	Centre Culturel Mertzig	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Mady Simon 70€

## PEINTURE POUR TOUS

offre permanente  
ME 19:00-21:30 h

Atelier - Galerie  
PISART  
Wiltz

Atelier - Galerie  
PISART  
26 95 09 91

Isabelle Pirson  
150€ (matériel incl.)  
30€/cours

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui veulent s'initier à la peinture, ou à celles qui veulent approfondir leur savoir. A l'aide de couleurs, de matière et de collages nous créons un tableau.

## PERCUSSIONS

08.01.  
ME 20:00-21:30 h

Préau école primaire  
Rosport

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marcel Kombia  
gratuit

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

## SCULPTURE ET PEINTURE SUR BOIS

offre permanente  
LU-VE 09:30-17:30 h  
SA-DI 10:00-17:00 h

Schnetzer &  
Holzmoler Atelier  
Grosbous

Schnetzer &  
Holzmoler Atelier  
691 181 582

Carlo Ettelbruck  
k.A.

Cours pour apprendre à sculpter et à peindre le bois. Pour débutants et avancés. Sculptures modernes au classique tous genre.

## TRICOT ET CROCHET

offre permanente  
09:30-11:00 h  
14:30-16:00 h

33, Juckenfeld  
Scheidgen

Que Du Bonheur  
691 841 573

Colette Solny  
75€ (10 unités)

Cours pour débutants. Lundis, mercredis et vendredis sur inscriptions et suivant le nombre de participants. Au moins 4 participants.



## CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

### ALL-IN-ONE, EIN MITTAGSCHOR

06.01.-31.03. MO 12:15-13:30 Uhr	Centre Culturel Kinneksbond Mamer	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicolas Billaux 35€ (12 Einheiten)
-------------------------------------	---	--------------------------------	---------------------------------------

Sich zur Mittagszeit musikalisch mit guter Laune und Lebensfreude stärken, das ist im Centre Culturel Kinneksbond möglich. Unter Leitung von Nicolas Billaux wird die Mittagspause zu einer singenden Begegnung.

### DESSIN D'OBSERVATION

15.01.-26.03. ME 14:30-17:00 h ou VE 09:30-12:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 110€ (10 unités)
--	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

L'objectif de ce cours est l'apprentissage du dessin d'une façon psychologique: d'abord perdre la peur de la feuille blanche, ensuite, apprendre surtout à regarder, à observer et à utiliser le côté droit du cerveau.

### FLORISTIK

24.02. oder 31.03. MO 14:30-17:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Gilbert Put 15€/Termin zzgl. Material
--	--------------------------------	--------------------------------	---

Lassen Sie sich überraschen, welche neuen Ideen Gilbert Put für Sie mitbringt. Bitte eine Gartenschere und ein Messer mitbringen! Material wird extra mit dem Kursleiter verrechnet.

### KERAMIK / MODELAGE

siehe Beschreibung siehe Beschreibung	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€ (10 Einheiten) zzgl. Material
--	--------------------------------	--------------------------------	---

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie arbeiten hauptsächlich mit Ton, doch auch andere Materialien (mixed media), die entweder mitgebrannt oder nachträglich integriert werden, finden ihren Ausdruck. Kurs 1: 06.01.-17.03., MO 09:30-12:00 Uhr. Kurs 2: 08.01.-19.03., MI 19:00-21:30 Uhr.

### KOMM ERZÄHL MIR EINE GESCHICHTE

21.01.-11.03. DI 14:00-17:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Anne-Marie Bertrand 80€ (4 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

An den kommenden Nachmittagen arbeiten wir mit selbst gewählten Texten in der Sprache unserer Wahl. Wir beschäftigen uns damit, die Märchen, Texte oder Geschichten spannend vorzutragen.

### KUNSTEINTOPF

07.01.-18.03. DI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ursula Scheuern- Huppertz 110€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---

Die ersten kleinen oder auch größeren Objekte haben Gestalt angenommen, jeder mit einer anderen Idee zur vorgestellten Technik. Ursula hat auf fast alles eine Antwort und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



## LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES. PART 1 & 2

06.02. / 20.03.  
JE 14:30-16:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Ben Boulanger  
8€

Véritable musique populaire, le blues est aujourd'hui, source d'inspiration pour de nombreux musiciens. Partie 1: L'évolution de ce genre musical jusqu'aux années '50. Partie 2: Des années '60 à aujourd'hui.

## PEINTURE ACRYLIQUE

15.01.-26.03.  
ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ (10 unités)

Nous allons apprendre la théorie des couleurs et ses applications pratiques, à regarder, à observer et à appliquer au tableau la langue de la couleur, de la forme, de la lumière et de l'espace étape par étape.

## SCHMUCKKURS

11.03.-13.03.  
14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicole Helbig  
22€/Kurs

3 verschiedene Kurse, die Sie einzeln buchen können: 1. Perlenfädeln; 2. Edel- und Natursteine: 3. Miyuki und Toho in Fädeltechnik.

## CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

### AHNENFORSCHUNG

17.01.-24.01.  
FR 14:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Georges Eicher  
kostenlos

Nie war die Familienforschung einfacher als heute. Mitarbeiter des Ahnenforschungsprojektes [www.luxroots.com](http://www.luxroots.com) bieten Ihnen Hilfen auf Ihrem Wege zu dieser interessanten Freizeitbeschäftigung an. Anmeldung bis 10.1.

### APASSIONATA IN DER LANXESS ARENA KÖLN

12.04.  
SA 09:30-18:00 Uhr

Lanxess Arena  
Köln

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
90€/Erwachsene  
80€/Kinder < 10 J.

Europas erfolgreichste Pferdeshow ist wieder zu Gast in Köln mit der neuen Show „Zeit für Träume“. Erleben Sie mit uns eine magische Begegnung zwischen Mensch und Pferd live! Anmeldung bis 6.1.

### BESICHTIGUNG DER AUSSTELLUNG "SHOP, SHOP, SHOP" IM HISTORISCHEN MUSEUM DER STADT LUXEMBURG

14.03.  
FR 08:53-17:00 Uhr

k.A.  
Luxembourg

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
15€

Am Beispiel Luxemburgs geht die Ausstellung der Frage nach, wie sich die Stadt zunehmend zu einem Ort des Einkaufens bzw. "Shoppings" entwickeln konnte. Wir fahren mit dem Zug ab Clervaux. Anmeldung bis 28.2.



## BESICHTIGUNG DES SÄGEWERKS "BREVER" IN HULDINGEN

**05.03.**  
**MI 10:00-11:30 Uhr**      **Sägewerk Brever**  
**Huldange**      **Club Haus op der**  
**Heed**      **k.A.**  
**99 82 36**      **kostenlos**

Das Sägewerk beschäftigt sich seit über 60 Jahren mit der Verarbeitung von Holz und hat heute eine Gesamtproduktionskapazität von über 40.000 qm Fichtenholz pro Jahr. Anmeldung bis 21.2.

## FAHRT ZUR "CREATIVA" NACH DORTMUND

**21.03.**  
**FR 07:00-20:00 Uhr**      **k.A.**  
**Dortmund**      **Club Haus op der**  
**Heed**      **k.A.**  
**99 82 36**      **30€ (Fahrt, Eintritt)**

Wir schließen uns dem "Kreativen Atelier" Neundorf (B) an, das diese Fahrt organisiert. Anmeldung bis 4.3.

## FREUDE AM SINGEN

**13.01.-10.03.**  
**MO 15:00-16:30 Uhr**      **Club Haus**  
**Hupperdange**      **Club Haus op der**  
**Heed**      **Andy Loor**  
**99 82 36**      **15€ (3 Einheiten)**

Diese Gruppe singfreudiger Frauen und Männer, mit ihrem jungen und dynamischen Dirigenten, hat es sich zur Aufgabe gemacht, das luxemburgische Liedgut zu pflegen und ebenfalls modernere Lieder einzuüben. Neueinsteiger willkommen.

## FRÜHLINGSKRANZ SELBER BINDEN

**19.03. oder 20.03.**  
**MI/DO 19:00-22:00 h**      **Club Haus**  
**Hupperdange**      **Club Haus op der**  
**Heed**      **Bianca Maus**  
**99 82 36**      **Tanja Dries**  
**15€ zzgl. Material**

Sie fertigen als Basis einen Kranz aus Ranken und Ruten; anschließend dekorieren Sie ihn mit bunten Frühlingsblüchern und anderen Naturmaterialien und können ihn als Tisch- oder Türschmuck verwenden. Anmeldung bis 7.3.

## GOLDSCHMIEDEN

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen. Preis inkl. Mittagessen, Kuchen.

15.03.-16.03. SA,SO 10:00-17:00 Uhr	Beho 68 Gouv	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 115€ zzgl. Edelmetalle
24.03. MO 10:00-17:00 Uhr			Diana Prokot 70€ zzgl. Edelmetalle

## HOBBYFILMEN MIT CAMCORDER FÜR ANFÄNGER - TAGESWORKSHOP

**22.03.**  
**SA 09:00-17:00 Uhr**      **Club Haus**  
**Hupperdange**      **Club Haus op der**  
**Heed**      **Marcel Hoffmann**  
**99 82 36**      **40€**

Im theoretischen Teil erhalten Sie das nötige Grundlagenwissen, um Ihre Handkamera richtig zu bedienen. Die Ergebnisse der praktischen Übungen werten Sie anschließend gemeinsam am Computer aus. Anmeldung bis 10.3.



## KUNSTVOLLES AUS ALTEN BÜCHERN

13.02.

DO 19:00-22:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Eliane Lothritz

15€ zzgl. Material

Verwandeln auch Sie Ihre alten Bücher zu originellen Deko-Kreationen, die Ihrem Zuhause einen ganz besonderen Charme verleihen. Ohne kunsthandwerkliche Vorkenntnisse, neue Lieblingsstücke kreieren. Anmeldung bis 30.1.

## LANDESGARTENSCHAU ZÜLPICH MIT PLANWAGENFAHRT

20.05.

DI 07:50-19:30 Uhr

k.A.

Zülpich

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

78€ (alles inkl.)

Zunächst folgen wir einem geführten Rundgang, von ca. 1,5h über die Landeskartenschau. Nachmittags erkunden wir mit einem Planwagen und zwei Pferdestärken ca. 1,5h die herrliche Landschaft rund um die Gartenschau. Anmeldung bis 02.05.

## LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

06.01.-17.03.

MO 14:00-15:30 Uhr

Festsaal

Doennange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Rosalie Bley

36€ (10 Einheiten)

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner. Anmeldung bis 20.12.

## NEUJAHRSEMPFANG IM CLUB HAUS OP DER HEED

08.01.

MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

k.A.

Wir laden alle herzlich ein, um gemeinsam auf das neue Jahr anzustoßen und einige gemütliche Stunden miteinander zu verbringen. Bei unserem traditionellen Bingo-Spiel können auch Sie den Hauptpreis gewinnen. Anmeldung bis 2.1.

## NÄHEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

06.01.-03.02.

MO 19:30-22:00 Uhr

Gemeindehaus

Weiswampach

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Gretchen Boersen

75€ (5 Einheiten)

Wenn Ihre Nähmaschine Ihnen mehr oder weniger vertraut ist, können Sie in diesem Kurs lernen, wie man selbst kleine Umänderungsarbeiten erledigen kann. Anmeldung bis 20.12.

## REVUE 2014

23.04.

MI 20:00-22:30 Uhr

Centre des Arts

Pluriel

Ettelbruck

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

28€ (Begleitung & Eintritt)

Nach den großen Erfolgen der vergangenen Jahre führt das „Luxemburger Theater“ seine traditionelle „Revue“ auch dieses Jahr im Cape in Ettelbrück vor. Anmeldung bis 21.3.



## SCHMUCK AUS NESPRESSO-KAPSELN

14.01. DI 19:30-22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Chantal Zeimes 12€ zzgl. Material
------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Diese kleinen Kapseln sind ein ideales Ausgangsmaterial für Anhänger, Ringe, Broschen, Haarspangen usw. Die Kursleiterin wird Ihnen zeigen, wie Sie daraus schnell ausgefallene Schmuckstücke herstellen können. Anmeldung bis 7.1.

## SPASS AM KREATIVEN MALEN

15.01.-19.03. MI 19:30-22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Carlo Muller 75€ (6 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

Vertiefen Sie hier unter individueller Anleitung Ihre Kenntnisse im Zeichnen, der Perspektive und der farblichen Bildgestaltung. Anmeldung bis 8.1.

## STRICKEN - HÄKELN

07.01.-25.03. siehe Beschreibung	Wollstoff Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Jeanne Hentz-Jodocy 67€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	---

Ob Strickpulli oder gehäkelte Accessoires, in netter Gesellschaft und unter Jeanne's Anleitung werden Ihnen bestimmt die tollsten Modelle gelingen. Auch Fortgeschrittene können sicher noch das eine oder andere dazu lernen. DI 09:00-11:30 Uhr oder DI 19:00-21:30 Uhr oder MI 09:00-11:30 Uhr.

## TREFF FÜR LESEFREUDIGE

07.01.-30.03. MI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Annette & Fernand Tremuth kostenlos
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	---

Teilen Sie in gemütlicher Runde Ihre Freude am Lesen mit anderen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Die weiteren Termine werden von der Gruppe festgelegt.

**D'MILLEN ASBL T.: 691 510 370 / 691 510 372**

## "AM KOPFKISSEN HORCHEN" - INTERNATIONALER WETTBEWERB "BIEKERICHER MILLEN" 2013/2014

07.03. FR 19:00 Uhr	Mühle - "Scheier" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370/ -372	Milly Friederes Eintritt frei
------------------------	--------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

Große Vernissage des internationalen Wettbewerbs "Am Kopfkissen horchen", an welcher die Arbeiten zum Thema "Weissstickereien und alten Spitzen" in Form eines Kopfkissen präsentiert werden.

## COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE POUR ADULTES

à partir du 10.01. VE 09:00-12:00 h	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Françoise Bande 80€ & matériel
--	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Partir de là où chacun se trouve, découvrir des techniques, suivre ses aspirations profondes pour découvrir ses capacités de création.



## BUCHVORSTELLUNG: "WASSERLIEDER" VON MONIQUE SIMON

20.03.  
20.00 Uhr

Mühle - "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Monique Simon  
Eintritt frei

Mit der Präsentation dieses Buches voll wunderbarer Gedichte über das Element Wasser und den stimmungsvollen Aufnahmen der Fotografen M. Weis und R. Grisius möchten wir Sie auf den Frühling einstimmen.

## EXPO: SCULPTURES DE MONIQUE SCHROEDER

18.01.-09.02.  
ME-DI 14:00-18:00 h

Moulin - "Millegalerie"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Monique Schroeder  
entrée libre

Monique Schroeder voue à la sculpture céramique une véritable passion qu'elle traduit dans des oeuvres originales empreintes d'un côté intime et expressif. Vernissage: vendredi 17.01. à 19:00 h.

## EXPO: PHOTOS DE MARCEL DE CECCO

15.02.-09.03.  
ME-DI 14:00-18:00 h

Moulin - "Millegalerie"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Marcel De Cecco  
entrée libre.

Marcel De Cecco réalise des photos de bord de mer, ne laissant apparaître que les lignes de couleurs, créant de cette façon des tableaux abstraits. Vernissage: vendredi 14 février à 19:00 h.

## EXPO: PEINTURES DE MONIQUE BECKER

22.03.-06.04.  
ME-DI 14:00-18:00h

Moulin - "Millegalerie"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Monique Becker  
Entrée libre

Monique Becker nous présente des peintures abstraites et figuratives reprenant plusieurs techniques; acrylique, encre, crayon, charbon. Vernissage: vendredi 21.03. à 19:00 h.

## KERAMIK-ATELIER

14.01.-25.03.  
DI 08:30-11:00 Uhr

Mühle - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Danielle Hentgen  
120€ zzgl. Material

Theorie und Praxis verschiedener Grundtechniken der Aufbaukeramik. Gebrauch von diversen Materialien wie Ton, Glas, Metall oder Holz sowie Raku-Rauchbrand als Abschluss. Für Anfänger oder Fortgeschrittene.

## "LES CONFRÉRIES PAROISSIALES" CONFÉRENCE DE CHRISTIAN MOÏS

09.01.  
JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Christian MoïS  
entrée libre

Monsieur C. MoïS expliquera les différentes confréries qui autrefois ont fleuri au Luxembourg dans les paroisses.

## VISITE GUIDÉE DE L'ÉGLISE DE HONDELANGE ET DE L'ÉGLISE SAINT DONAT D'ARLON

11.01.  
SA 14:00 h

Église  
Hondelange (B)

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Christian MoïS  
Marie-Jeanne Nandrin  
entrée libre

C. MoïS et M.-J. Nandrin vous feront découvrir l'église de Hondelange, autrefois liée à l'église de Schweich par la confrérie de Notre-Dame des Sept Douleurs et celle de saint Donat à Arlon.



## "REGGAE, RHYTHM AND RUM" - EIN VORTRAG ÜBER JAMAIKA VON CHRISTIAN SCHMIT

12.02. Mühle - "Scheier" d'Millen asbl Christian Schmit  
 MI 20:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 Eintritt frei

Jamaika, das Heimatland des Reggae und Bob Marleys, verkörpert "caribbean feeling", Natur - so grün wie ein permanenter Aufenthalt im botanischen Garten und Kaffee der sagenumwobenen "Blue Mountains".

## "WAT KANN DEE SCHÉI SCHWÄTZEN!" VIRTRAG VUM ROGER SEIMETZ

06.03. Mühle - "Scheier" d'Millen asbl Roger Seimetz  
 DO 20:00 Auer Beckerich 691 510 370/ -372 gratis

Rhetorik - ee barbarescht Wuert fir eng einfach Saach: Schwätzen. Geschicht an Inhalt spannend verzielt vum Roger Seimetz.

## "WIERDERSPILL A KIERPERSPROOCH" - RHETORIKCOURS MAM ROGER SEIMETZ

08.03. Mühle - "Millen 2" d'Millen asbl Roger Seimetz  
 SA 09:00-17:30 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 50€/Person

Schwätze kënn mer all, mä richteg flott „rieden“? An der Öffentlechkeet? – Schwéier? – Neen! An ni ze spéit, et ze léieren.

## WILDHOLZMÖBELBAU: ICH BAUE MIR EINEN TRAUMSESSEL. MIT MICHEL HEUBERGER

22.03. Mühle d'Millen asbl Michel Heuberger  
 SA 10:00-17:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 60€/Person (Material inkl.)

Mit einfachen Techniken wie Sägen, Bohren, Nageln, Stecken, Flechten...werden aus frischen Hölzern und Ruten alltagstaugliche phantasievolle Sitzmöbel hergestellt. In Zusammenarbeit mit dem Genderhaus Redange.

## ADHS - EIN INFORMATIONSABEND

22.01. Mühle - "Scheier" d'Millen asbl Treffpunkt ADHS asbl  
 MI 19:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 kostenlos

An diesem Informationsabend möchte die luxemburgische "Treffpunkt ADHS a.s.b.l." mit Vorträgen zweier Experten über dieses Syndrom aufklären und anschließend dem Publikum Fragen dazu beantworten.

## BEGEGNE DEINEM KRAFTTIER 2014

11.01.-12.01. Danzatelier d'Millen asbl Miranda Welter  
 SA,SO 18:00-11:30 h Kapweiler 691 510 370/ -372 65€

Wolf, Tiger, Schlange, mächtige BegleiterInnen, verbinde dich mit deren Kraft im schamanischen Heilungstanzritual Tiertanz! Stärke dich fürs neue Jahr und nimm dein ganz persönliches Krafttier mit. Verschiedene Preise bitte beim Veranstalter nachfragen.



## BEWEGUNGSTRAINING

**permanent buchbar**  
DI 19:30-20:30 Uhr  
DO 20:15-21:15 Uhr

siehe Beschreibung  
Consthum / Wahl-  
hausen

Cercle d'escrime -  
Bleesdaller Pickerten  
26 95 99 28

Rüdiger Faust  
80€/Monat (2x die  
Woche)

Beugen Sie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Migräne, chronische Kopfschmerzen sowie Arthrose aller Art, durch regelmäßige Dehnungen Ihrer Muskeln vor. DI: Centre Consthum; DO: Grundschule Wahlhausen.

## NADA BRAHMA - PRAXIS FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi  
10, um Séintchen  
L-8363 Greisch

[www.klangschalen-therapie.lu](http://www.klangschalen-therapie.lu)

Tel.: 26 61 02 59  
klangundenergie@gmail.com

Nada Brahma = die Welt ist Klang. Als Basis meiner Arbeit biete ich die tibetische Klangschalenbehandlung nach W. Häfner an. Diese wird je nach Bedarf durch ganzheitliche intuitive Heil- und Energiearbeit unterstützt im Einklang mit den energetischen Impulsen die der Klient im intuitiven Vorgespräch sendet.



## EINFÜHRUNGSKURS IN DIE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN

**permanent buchbar.**  
DI/DO 12:30-17:30 h

Nada Brahma  
Klangwelten  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
250€

Einführungsseminar in die Anwendung der Klangschalen je nach Körperbereich oder Symptom im Bereich Entspannung. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlusszertifikat.

## ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

**permanent buchbar.**  
nach Absprache

Nada Brahma  
Klangwelten  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
100€

Eine Auflösung der energetischen Blockaden kann eine Aufrichtung des Körpers, des Geistes und der Seele bewirken. Symptome wie Beckenschiefstände, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen verbessern sich sofort.



## GEFÜHRTE KLANG-ATEM-MEDITATION

permanent buchbar  
nach Absprache

Nada Brahma  
Klangwelten  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
50€

Die Meditation führt in Begleitung von den Klangschalen in die bewusste Atmung ein. Diese ist eine wirksame Methode um Stress und Gefühle im Alltag zu regulieren und wieder in die eigene Mitte zu kommen.

## SCHAMANISCHE MEDIZINPFADWANDERUNG

permanent buchbar  
nach Absprache

Nada Brahma  
Klangwelten  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
45€

Den eigenen Energiefluss durch sanfte Bewegung und bewusstes Atmen erkunden. Sich Selbst und den Wald als Eins erleben durch bewusstes Wahrnehmen und Erfahren der 5 Elemente.

## TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar  
nach Absprache

Nada Brahma Klang-  
welten  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
65€

9-13 tibetische Klangschalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten wie Monochorden, Gongs, Zimbels u.a. auf eine Reise zu Sich Selbst: ein wahrer Jungbrunnen für Körper-Geist-Seele. Sitzung von 60 min & 30 min Gespräch.

## HATHA YOGA

Hatha Yoga, «Königsyoga», Ziel: Gleichgewicht auf allen Ebenen über das Öffnen des Energieflusses in den Körperleitbahnen/Nadis durch gezielte Yogastellungen/Asanas & bewusstes Lenken des Atems. Einzelsitzung auf Anfrage (35€).

permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI: Kiné Diris, Mersch MI: Kulturhaus, Mersch	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)
permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		

## MEIN KÖRPER, MEIN KÖRPERBILD

09.01.-13.03.  
DO 19:30-21:30 Uhr

Praxis fir psychesch  
Gesondheet  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschtttherapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
210€ (inkl. Material)

Das "Körperbild" ist eine kunsttherapeutische Methode zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der psychischen Befindlichkeit. Durch achtsames Spüren entstehen innere Bilder, die kreativ ausgedrückt werden.

## MUT ZUR ANGST

nach Vereinbarung  
SA 10:00-12:00 Uhr

k.A.  
Doncols

Knopik Georgette  
661 521 227

Georgette Knopik  
120€ (6 Einheiten)

Was ist Angst eigentlich? In dieser Gesprächsgruppe versuchen wir Ängste zu erkennen, Ängste zu akzeptieren und wirksame Strategien zu erlernen, mit Ängsten umzugehen.



## NIDRÂ YOGA

alle 14 Tage

MO 09:00-10:30 Uhr

MI 09:30-11:00 Uhr

k.A.

Ettelbruck

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

180€ (10er Karte)

Nidrâ Yoga; "der wache Schlaf": bewußte Tiefenentspannung und Konzentration von Körper und Mental. Kodifiziert geführte Übungen lösen Spannungen der Gedankenprozesse; Erfahrung von stillem Raum. Einzelsitzung auf Anfrage (35€).

## SCHMINK WORKSHOP

16.03.-06.04.

SO 14:00-18:00 Uhr

Possible

Mersch

Visagist Romain

Schintgen

621 229 064

Visagist Romain

Schintgen

40€/Termin

Schmink Workshop mit Visagist Romain Schintgen. Termine: 16.3. - 23.3. - 30.3. - 6.4. Weitere Infos auf [www.visagist.lu](http://www.visagist.lu). Jeder Teilnehmer erhält ein Make-up Geschenk.

## SHIATSU

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.

Ettelbruck

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

65€/Sitzung

Shiatsu, eine ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Anregung der körperlichen, seelischen und geistigen Selbstheilungskräfte durch Fingerdrucktechnik an den Meridianen/Energieleitbahnen des Körpers.

## TAI CHI UND QI GONG

Tai Chi und Qi Gong fördern Gleichgewicht, Koordination, Entspannung, Freude und Harmonie. Stärkt die innere Mitte, die Vitalität und beugt Krankheiten vor. Es ist Entspannung in der Bewegung.

08.01.-27.03. MI 18:25-20:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée k.A.
09.01.-27.03. DO 19:00-20:30 Uhr	Prabelli Wiltz		

## WELL-BEING TRAIL: ENTSPANE MAM BËSCH

01.02.

SA 14:00-16:00 Auer

k.A.

Nommern

RIM asbl

26 72 16 30

k.A.

k.A.

Natur huet noweislech eng positiv Wierkung op eist Wuelbefannen an de Well-being Trail soll dat verstärken. Trëppeltour mat weider Informatiounen d'Wierkung vum Bësch op eis Gesondheet.

## CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

### AUTOGENEN TRAINING

06.02.-06.03.

DO 14:30-16:00 Auer

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Evelyne Weis-Weber

48€ (4 Unitéiten)

Dir kënn léieren besser mat Stress ëmzegoen an Är Gedanken positiv ze beaflossen an ze lenken: dëst mat villfachen einfachen Übungen fir Är Wuelbefannen zesummen am Grupp wou jiddereen wëllkomm ass.



## EUTONIE

27.02.-03.04.  
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jean-Marie Huberty  
72€ (6 Séancen)

An enger Eutonieséance strécken an deenen mir eis fir eng optimal Muskelspannung ze errechen, duerch gezielten Übungen lockere mir ons Gelenker a mir léieren eng oprecht Kierperhaltung.

## INITIATION À LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

22.03.-23.03.  
SA,DI 9:30-16:30 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Lucie Charles  
230€

Cette formation sera assurée par Lucie CHARLES, réflexologue diplômée et certifiée. La réflexologie est une méthode d'appoint consistant à réguler différents troubles du corps par des pressions sur les pieds.

## LETTING GO II

18.01.  
SA 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
80€

This course gives you the tools to help you make those changes and understand the amazing powers we possess. This workshop is for the people who have completed the first Letting Go workshop.

## SCHÜSSLERSALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS

15.01.-06.02. od.  
26.02.-26.03.  
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Susanne Zuschke  
75€ (5 Einheiten)

Die Schüßler-Therapie ist eine regelrechte Verjüngungskur für Körper, Geist und Seele und fördert deshalb auch Ausstrahlung und Wohlbefinden. Mineralsalze sind für unseren Körper lebenswichtig. Sie erfüllen in unserem Organismus bedeutende Aufgaben.

## SELBSTMASSAGE - AUTOMASSAGE

07.01.-01.04.  
DI 18:30-20:00 Uhr  
FR 10:00-11:30 Uhr

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Octavia Vandewiele-  
Maes  
66€ (6 Einheiten)

Energie wird aktiviert, Energie wird strömen, Energie wird verbinden. Im Winter ist die Emotion Angst present. Im Winter sind die Blase und Nieren aktiver.

## YOGA

07.01.-01.04.  
MA 09:30-10:30 h

salle des fêtes  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Augusta Sagramola  
110€ (11 unités)

Le but du yoga est de fortifier vos muscles, d'assouplir les articulations, de maîtriser la respiration, d'améliorer les systèmes digestif et nerveux et surtout d'apprendre à se relaxer.



## CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

### ÄTHERISCHE ÖLE - DUFTENDE HELFER TAGESWORKSHOP

08.03.  
SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Jacqueline Wagener  
55€

Diese Öle wirken harmonisierend auf Körper und Seele. Manche regen an, andere beruhigen, wieder andere wirken stimmungshebend oder angstlösend. Sie stellen Ihre ganz persönliche Duftmischung her. Anmeldung bis 24.2.

### DIE CHAKRAS UND DER LEBENSBAUM - WORKSHOP

15.03.  
SA 10:30-17:30 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Marianne Erasmus  
80€

In diesem 2. Chakra-Seminar werden wir über das Konstrukt des kabbalistischen Lebensbaumes tiefer in die Materie eintauchen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gutes Grundwissen über das Chakrasystem. Anmeldung bis 5.3.

### DIE FELDENKRAIS-METHODE / TAGESSEMINAR

18.01.  
SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Liette Wirth  
55€

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Sie fördert Wohlbefinden und Beweglichkeit. Ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Anmeldung bis 8.1.

### KLASSISCHES YOGA

Yoga ist ein indisches Übungssystem, das eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele schafft. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Anmeldung bis 23.12.

09.01.-27.03. DO 09:45-11:00 Uhr DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 96€ (10 Einheiten)
09.01.-27.03. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		

### LACHYOGA-ABENDE

08.01.-12.03.  
MI 19:30-21:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Leo Freichels  
65€ (5 Einheiten)

Lachen hilft Stress abzubauen und regt Glückshormone an! Die Ergebnisse der Lachforschung zeigen, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert. Anmeldung bis 20.12.

### MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

06.01.-24.03.  
MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Marianne Erasmus  
90€ (10 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 bis 20.12.



## MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft, sich dem eigenen Innersten aufmerksam und absichtslos zuzuwenden. Übernachtung in einfachen Einzelzimmern mit Vollpension. Anmeldung bis 31.1. bzw. 28.3.

17.02.-19.02. 3-tägig	Kloster Fünfbrunnen Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elisabeth Demmer 155€
14.04.-17.04. 4-tägig			Elisabeth Demmer 230€

## PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

**06.01.-24.03.**  
siehe Beschreibung

**Résidence des Ardennes Clervaux**

**Club Haus op der Heed**  
99 82 36

**Benoît Cravatte**  
165€ (11 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 bis 20.12. Anfänger: MO 18:30-19:30 Uhr; Anfänger mit Vorkenntnissen: MO 19:30-20:30 Uhr; Fortgeschrittene: MO 20:30-21:30 Uhr.

## SCHÜSSLER SALZE - DIE SALZE DER HEILUNG. TAGESSEMINAR

**08.02.**  
SA 10:00-16:00 Uhr

**Club Haus Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
99 82 36

**Juliane Neu**  
65€

In diesem Seminar werden die Eigenschaften und die Anwendung der 12 Hauptmittel der Schüssler-Salze vorgestellt, in Verbindung mit der Antlitzdiagnose. Anmeldung bis 29.1.

## SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN INFOABEND

**11.03.**  
DI 19:00-21:00 Uhr

**Club Haus Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
99 82 36

**Sandy Hoffmann**  
kostenlos

Sie erfahren wie Kopfschmerzen entstehen können und was man dagegen tun kann. Im praktischen Teil lernen sie Dehnungsübungen für die betroffenen Muskeln, die Sie zu Hause durchführen können. Anmeldung bis 4.3.

## TYPGERECHTES SCHMINKEN

**12.03.**  
MI 19:00-22:00 Uhr

**Club Haus Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
99 82 36

**Alexa Peters**  
15€

Eine erfahrene Kosmetikerin wird Sie zu Ihren individuellen Farbtönen beraten und Ihnen, Ihrem Hauttyp angepasste Pflege- und Schminktechniken zeigen. Bitte Ihre Kosmetika von zu Hause mitbringen. Anmeldung bis 4.3.

## WOHLFÜHLTAG IM HOTEL INTERNATIONAL CLERVAUX

**25.02.**  
DI 10:00-17:00 Uhr

**Hotel International Clervaux**

**Club Haus op der Heed**  
99 82 36

**k.A.**  
40€

Das 4-Sterne-Hotel International in Clervaux bietet Ihnen in seinem luxuriösen Wellnesscenter mit Sauna, Dampfbad, Türkischem Bad, Schwimmbad und Fitness-Raum beste Möglichkeiten für Ihren persönlichen Wellnessstag. Anmeldung bis 15.1.



## GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, melden Sie sich doch einfach bei uns an. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

16.01. DO 12:00-17:00 Uhr	Café Rinnen Bei Josiane Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
20.02. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach (Heinerscheid)		
20.03. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Rêve de Chine" Weiswampach		

## SONNTAGSTREFF

Wir organisieren einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant. Nachmittags, können Sie Rummikub, Karten spielen, Spazieren gehen oder evtl. kegeln.

12.01. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Chez Emilia et Pierre Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
09.02. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach (Heinerscheid)		
09.03. SO 12:00-17:00 Uhr	Hostellerie du Nord Weiswampach		

## KEGELN

alle 3 Wochen  
14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff  
Fischbach  
(Heinerscheid)

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

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

## REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen. 6-8 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad.

## RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

Club Haus  
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.



Trouvez votre agence  
BCEE la plus proche.



**SPUERKEESS**

Äert Liewen. Är Bank.

Banque et Caisse d'Épargne de l'État, Luxembourg, établissement public autonome, 1, Place de Metz,  
L-2954 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg B 30775  
[www.bcee.lu](http://www.bcee.lu) tél. (+352) 4015-1

## 2-STUNDEN AUSRITTE

permanent buchbar  
siehe Homepage

Islandpærd an der  
Tuut  
Beckerich

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
45€

Ausritte auf Islandpferden. Ab 8 Jahren. Reiterliche Kenntnisse erforderlich.  
Mehr Infos zu den Terminen auf [www.andertuut.lu](http://www.andertuut.lu).

## ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

08.01.-02.04.  
MI 19:30-20:15 Uhr

Schwimmbad  
Steinfort

Sportzentrum  
Steinfort  
39 93 13-400

Wahl Christophe  
74,50 €

Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.

## AQUA-JOGGING & AQUA-JOGGING "DOUCE"

09.01.-03.04.  
siehe Beschreibung

Schwimmbad  
Steinfort

Sportzentrum  
Steinfort  
39 93 13-400

Momper Charlie  
70€

Dieser Kurs richtet sich an sportliche Damen und wird im tiefen Teil des Beckens abgehalten so, dass ausschließlich Schwimmerinnen teilnehmen können.  
DO 19:45-20:30 Uhr. Aqua-Jogging "douce": speziell für das 3. Alter bzw. für Einsteigerinnen, DO 18:45-19:30 Uhr.

## AQUAGYMNASTIK & AQUAPILATES

02.01.-20.04.  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (10 Einheiten)  
130€ (13 Einheiten)

Aquagym: Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett, und Entspannung zum Schluss. MO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:10-21:00 Uhr, DO 10:10-11:00 Uhr. Aquapilates: langsame Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit Sticks. DO 20:00-20:45 Uhr.

## BODYSHAPE

02.01.-20.04.  
MO 18:20-19:20 Uhr  
DI 10:00-11:00 Uhr

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (13 Einheiten)  
190€ (26 Einheiten)

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



## FATBURNER

02.01.-03.04.

DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (13 Einheiten)

HerzKreislauf, Fettverbrennung und Koordination werden anhand einer Choreographie gefördert. Im 3-Wochenrhythmus im Low Impact Aerobic, Latin Dance und Ballroom Fitness.

## FECHTEN

k.A.

DI 18:00-19:00 Uhr

DO 18:00-20:00 Uhr

Sporthalle  
Wahlhausen

Cercle d'escrime -  
Bleesdaller Pickerten  
26 95 99 28

Rüdiger Faust  
k.A.

Wir lernen die Basis des Fechtsports und bauen darauf auf. Für Kinder (Mindestalter: 7 Jahre) und Erwachsene.

## FIT AB 50

permanent buchbar  
FR 16:00-17:00 Uhr

Sporthalle  
Steinfurt

Sportzentrum  
Steinfurt  
39 93 13-400

Monique Kieffer  
k.A.

Gymnastik- / Sportstunde für Personen ab 50 Jahre. Bewegungsspiele; Ballspiele; Muskeltraining; Stretching; Gleichgewichtsübungen u.v.m.

## FRAUENTREFF IM STALL

k.A.

DO ab 09:00 Uhr

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
k.A.

Ein Morgen im Stall. Frauen und Pferde gehören zusammen. Behutsames Kennenlernen des Pferdes, im eigenen Tempo reiten lernen, Allgemeinwissen über Pferde und ihre Haltung, Bodenarbeit u.s.w.

## GYMNASTIQUE DOUCE

10.01.-04.04.

VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Olga Legrand  
90€

La gym douce n'a aucune contre-indication et possède de multiples bienfaits. C'est enfin une excellente méthode de relaxation apportant un bien-être intégral.

## PILATES

Pilates stärkt die Muskulatur in unserem Körper, die zuständig für unsere Haltung ist.

02.01.-20.04. Anfänger: DI 18:00 Uhr Alle: MO 19:25 Uhr & MI 09:05 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body fitness 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
08.01.-02.04. Anfänger: MI 10:00-11:00 Uhr	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Olga Legrand 90€



## REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

täglich ab 10:00 Uhr	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 18€ Longe/Abteilung
-------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Wir bieten täglich Reitstunden für Anfänger, Fortgeschrittene (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) unter der Leitung einer erfahrenen Trainerin an. Ausreiten ist auch möglich.

## SCHNUPPERTAG IM REITSTALL

02.01. DO 08:00-17:30 Uhr	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 45€ inkl. Verpflegung
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Schnuppertag im Reitstall- erster Kontakt mit dem Pferd, Satteln, Reiten, Ponyführen, Voltigieren, Spiele und etwas Theorie rund ums Pferd, gemeinsames Mittagessen.

## SCHWIMMEN FÜR ANFÄNGER

07.01.-20.03. DI 20:00-21:00 Uhr	Schwimmbad Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 95€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	---

Auf vielfachen Wunsch bieten wir jetzt nochmals einen Kurs für Nichtschwimmer an. Damit bieten wir Ihnen einen leichten Einstieg, der Hemmungen abbaut und Sie schnell voran bringt.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

02.01.-20.04. siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body fitness 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	--

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen! MO 09:05-10:05 Uhr, DI 19:05-20:05 Uhr & DO 09:05-10:05 Uhr.

## WASSERGYMNASTIK

06.01.-24.03. MO 16:30-17:30 Uhr MO 17:30-18:30 Uhr	Schwimmbad Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 50€ (10 Einheiten)
---	----------------------------	--------------------------------------	---

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

## ZUMBA

08.01.-19.03. MI 15:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar.



## CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG

T.: 32 88 23-1

### AQUA FITNESS

06.01.-05.04. DI-DO 19:00-19:45 h	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 90€/Trimester + 10€ Kaution
--------------------------------------	-----------------------	---	--

Durch Turnübung im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau.

### BAUCH BEINE PO

06.01.-05.04. siehe Beschreibung	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Vera Malget / Ellie / Romy 90€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	---

Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO 18:00-19:00 Uhr / DO 09:00-10:00 Uhr / FR 10:00-11:00 Uhr + Fatburner / FR 18:00-19:00 Uhr.

### AQUA JOGGING

06.01.-05.04. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 90€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	--

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtel erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen, muskelstärkendes Training, konditionsfördernd, gelenkschonend.

### AQUABIKE

06.01.-05.04. siehe Beschreibung	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 90€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	--

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert Ausdauer, 12 x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. MO-FR 20:00-20:45 Uhr; DI 12:15-13:00 Uhr; SA 10:00-10:45 Uhr.

### BODY SHAPE

06.01.-05.04. DI 20:00-21:00 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Vera 90€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	--

Turnübungen ohne Sprünge und mit Musikbegleitung, die den ganzen Körper wieder in Form bringen. Wirkt körperstraffend und figurformend. Alle Körperteile werden einbezogen.

### BOXING / KICK BOXING

06.01.-05.04. MO 17:00-18:00 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Camale 90€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	--



## NIA

06.01.-05.04.  
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Dagmar  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

NIA - Now I Am - ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele, dass sich aus Elementen von 9 Bewegungsformen zusammensetzt: Kampfkünste, Tanzkünste, Heilkünste.

## PERFECT SCULPT / AERO

06.01.-05.04.  
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Marie-Jeanne  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

Für die perfekte Silhouette. Eine Mischung aus Muskelaufbau, Kondition und Definierung.

## PILATES

06.01.-05.04.  
siehe Beschreibung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Romy / Dominique  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

DI 17:45-18:45 Uhr / MI 10:00-11:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr / DO 12:15-13:15 Uhr.

## POWER PLATE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Jet / Sarah-Ann  
150€

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preis für 10er Karte (30 min ohne Coach).

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

06.01.-05.04.  
siehe Beschreibung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Carlo  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Fortgeschrittene: MO 17:00-17:45 Uhr / Anfänger: MO 18:00-18:45 Uhr.

## SPINNING

06.01.-05.04.  
siehe Beschreibung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Mauro / Romy  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. DO 19:00- 20:00 Uhr, DO 20:00-21:00 Uhr, MI & FR 12:15-13:15 Uhr. Anfänger: DI 18:45-19:45 Uhr. Preis für 1 Einheit pro Woche.



## SELF DEFENSE

06.01.-05.04.  
MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Georges  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

## YOGA

06.01.-05.04.  
MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Christian  
135€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## ZUMBA

06.01.-05.04.  
siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Ellie  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. DO 10:00-11:00 Uhr; DO 17:45-18:45 Uhr; FR 19:00-20:00 Uhr.

## MOVEMENT POUR L'EGALITÉ DES CHANGES ASBL

T.: 26 72 00 35

### GESONDFIT FIR FRAEN

09.01.-10.07.  
DO 09:30-10:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Katia  
siehe Beschreibung

Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

### KARATE - ERWACHSENE/ANFÄNGER

07.01.-08.07.  
DI 20:30-21:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

k.A.  
siehe Beschreibung

Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

### LADIES FITNESS FUN

06.01.-07.07.  
MO 19:30-20:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Anne-Catherine  
Vervoort  
siehe Beschreibung

Aerobic kombiniert mit Tanz und Fitness-Übungen - das ganze bei toller Musik!! Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .



## PILOXING

08.01.-09.07.  
MI 19:30-20:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
siehe Beschreibung

Piloxing verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates - das ganze bei toller Musik! Für weitere Infos: karate@darudo.com .

## QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

08.01.-02.04.  
ME 19:00-20:30 h

Centre culturel  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
137€

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental.

## SANFTE GYMNASTIK

07.01.-01.04.  
DI 19:00-20:30 Uhr

Jugendhaus  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Patty Dupong  
120€ (12 Einheiten)

Atmen-Dehnen-Entspannen. Hier wird jeder ermutigt, nach seinem persönlichen Rhythmus und Können zu arbeiten, ohne Wetteifern auf seinen Körper zu hören.

## TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

09.01.-03.04.  
JE 09:30-11:00 h

Centre sportif  
Heffingen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
137€

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents.

## ZUMBA

08.01.-09.07.  
ME 19:00-20:00 h

Verainsbau  
Schoos

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Ivana  
135€

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes de tous âges désireuses de rester dans une bonne forme grâce à une pratique physique accessible.



## SPRACHCAMPS UND SOFT-SKILLS CAMP 2014 IN LUXEMBURG

- ▶ Camps in Französisch, Deutsch und Englisch für 7- bis 17-Jährige (13-19 Jahre für das Soft-Skills Camp in Englisch). Termine im Frühling, Sommer und Herbst 2014.
- ▶ Ermäßigung auf Sprach- und Soft-Skills Camps für Mitglieder von Revue, Foyer de la Femme, Knax Club, Access und ACL bei Anmeldung vor dem 31.12.2013.
- ▶ NEU! Wir bieten auch BVC (Online-Kurse) und Tutoring (Kurse bei Berlitz Luxembourg) für kleine Gruppen mit 3 bis 6 Jugendlichen an. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.
- ▶ 27% Ermäßigung auf Teens BVC und 16% Ermäßigung auf Tutoring für unsere Camp Kunden von 2013 und 2014.

**Berlitz Luxembourg**  
Tel. +352 26 38 32 48  
89-93, Grand-Rue  
1661 Luxembourg  
kids@berlitz.lu  
www.berlitz.lu





## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH VIANDEN

13.04.-19.04.  
ganztäglich

Jugendherberge  
Vianden

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
649€

Das Französisch Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Ausflug zum "Indian Forest Camp", kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Besuch des Viandener Schlosses, Phantomabend, Ausflügen und Discoabenden.

## FRANÇAIS DÉBUTANTS

07.01.-15.07.  
MA 19:00-20:30 h

Centre culturel  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Miljana Mousel  
120€

Apprentissage de la langue française. Pas de connaissance requise.

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

06.01.-17.03.  
MO 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
95€ (10 Einheiten)

Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun. Dieser Kurs hat im Oktober begonnen, quereinsteigen möglich!

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

06.01.-17.03.  
MO 10:40-12:10 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
95€ (10 Einheiten)

Karen Graham ist Engländerin, hat viel Erfahrung im Lehren. Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun.

## ENGLISH FOR INTERMEDIATE

09.01.-20.03.  
DO 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
95€ (10 Einheiten)

The course is taught by native speaker Karen Graham who has taught English in England and Greece.

## ENGLISH CONVERSATION

09.01.-20.03.  
DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
95€ (10 Einheiten)

If you would like to practice your English in a relaxed and friendly environment then come and join our conversation class. The class is tailored to your needs.

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

08.01.-19.03.  
MI 09:30-11:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€

Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreissender Energie. Dieser Kurs hat im Oktober begonnen, quereinsteigen möglich.



## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

<b>08.01.-19.03.</b> MI 11:00-12:30 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Virginia de la Concha</b> 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Vicky ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreißender Energie. Sie wird Ihnen eine gute Basis vermitteln, damit Sie im nächsten Spanienurlaub ihre Brötchen in der Landessprache kaufen können.

## ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

<b>06.01.-17.03.</b> MO 13:45-15:15 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Virginia de la Concha</b> 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.

## SPANISCHE KONVERSATION

<b>14.01.-25.03.</b> DI 14:30-16:00 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Asun Parrilla</b> 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Si Usted posee ya un nivel superior de español y desea practicarlo y mejorarlo, será bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla.

**LANDAKADEMIE** T.: 89 95 68-28

## FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

<b>23.01.-05.06.</b> DO 18:30-20:30 Uhr	<b>Atert-Lycée</b> Redange	<b>Landakademie</b> 89 95 68-28	<b>Nathalie Caligara</b> 90€
--	-------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

## FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

<b>12.02.-04.06.</b> MI&DO 19:00-21:00 h	<b>Centre culturel</b> Wincrange	<b>Landakademie</b> 89 95 68-28	<b>Stanislas Kaboré</b> 150€
---	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Französisch für fortgeschrittene Anfänger gilt motivierten Teilnehmern, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben.

## ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

<b>22.01.-21.05.</b> MI 18:00-20:00 Uhr	<b>Atert-Lycée Redange</b> Redange	<b>Landakademie</b> 89 95 68-28	<b>Gianna Mezzapesa</b> 135€
--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen Einblick in diese wunderschöne und Sprache und lernen durch das Aneignen eines Grundwortschatzes alltägliche Situationen zu beherrschen.



## LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

Der 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.

21.01.-20.05. DI 19:00-21:00 Uhr	An der Millen Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 90€
21.01.-20.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Salle communale Weiswampach		Gaby Frantzen-Heger 90€
23.01.-05.06. DO 19:00-21:00 Uhr	Salle communale Merscheid		Gaby Frantzen-Heger 90€
28.01.-15.05. DI&DO 20:00-22:00 Uhr	Larei Vianden		Francine Bollendorff-Roth 150€

## LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

<b>04.02.-22.05.</b> <b>DI&amp;DO 18:30-20:30 h</b>	<b>Grundschule</b> <b>Brouch (Boevange- sur-Attert)</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Guy Hoffmann</b> <b>150€</b>
--	--	---	------------------------------------

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

## LUXEMBURGISCH KONVERSATION

<b>22.01.-21.05.</b> <b>MI 20:00-22:00 Uhr</b>	<b>Larei</b> <b>Vianden</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Francine</b> <b>Bollendorff-Roth</b> <b>90€</b>
---	--------------------------------	---	--

Für alle die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen.

## LËTZEBUERGESCH ORTHOGRAPHIE

<b>22.01.-12.02.</b> <b>MI 19:00-21:30 Uhr</b>	<b>Atert-Lycée</b> <b>Redange</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Francis Filbig</b> <b>30€</b>
---	--------------------------------------	---	-------------------------------------

Döse Cours adresséiert sech un all déi Leit, déi eis „allgemeng Lëtzebuenger Émgankssprooch“ och wëlle richtig schreiwe léieren.

### A Robbesscheier

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

### Atelier - Galerie Pisart

26, rue du pont  
9554 Wiltz  
Tel.: 26 95 09 91  
Email: isabelle@pisart.lu  
www.pisart.lu

### Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwelten; Chu'mani asbl

1, am Eck  
7435 Hollenfels  
Tel.: 26 10 31 96  
Email: christiane.betzen@education.lu  
www.tipi.lu

### Atelier beim Kneppchen

7, op d'Heid  
7417 Brouch (Boevange-sur-Attert)  
Tel.: 23 63 85 49; Fax: 23 61 08 16  
Email: pascale.anen@pt.lu  
www.atelierbeimkneppchen.lu

### Alschenter Ponyhaff

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

**Atelier PoGo**

66, Grand Rue  
9410 Vianden  
Tel.: 26 87 45 60; Fax: 26 87 45 60  
Email: info@pogo.lu  
www.pogo.lu

**Berlitz Language & Business Training**

89-93, Grand Rue  
1661 Luxembourg  
Tel.: 26 38 32 48; Fax: 26 97 60 75  
Email: severine.rosin@berlitz.lu  
www.berlitz.lu

**Bleu de Scrap**

32, route d'Arlon  
8210 Mamer  
Tel.: 621 496 674  
Email: lodulak@hotmail.com  
www.azzaworld.com

**Centre aquatique Krounebiert**

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

**Cercle d'escrime Parc Housen -  
Bleesdaller Pickerten**

Kehrmillen  
9835 Hoscheid-Dickt  
Tel.: 26 95 99 28; Fax: 26 95 99 29  
Email: swilbers@pt.lu

**CIGR Wiltz Plus asbl**

26, Grand-Rue  
9530 Wiltz  
Tel.: 26 95 22 86; Fax: 26 95 22 82  
Email: alain.michiels@wiltz.cirg.eu  
www.cig.lu

**Club Haus am Brill**

51, rue d'Arlon  
8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01  
Email: Clubsenior@mamer.lu

**Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss  
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  
9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63  
Email: nordstad@clubsenior.lu  
www.nordstad-clubsenior.lu

**CMN-ART**

Um Reebou, 13  
8708 Useldange  
Tel.: 26 61 00 53  
Email: nessercl@pt.lu  
www.cmn-art.lu

**d'Millen asbl**

103, Huewelerstrooss  
8521 Beckerich  
Tel.: 691 510 370 oder 691 510 372  
Fax: 23 62 21-846  
Email: info@dmillen.lu  
www.dmillen.lu

**Danzatelier Miranda Welter, Studio für  
Tanz & Lebenskunst**

5, rue de Saeul  
8541 Kapweiler  
Tel.: 23 63 80 66 / 691 638 066  
Email: info@danzatelier.lu  
www.danzatelier.lu

**Eppelbléi - Ferme pédagogique**

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

**Ewert-Rodesch Renée**

44, rue du lac  
8808 Arsdorf  
Tel.: 26 61 50 17; Fax: 95 90 80  
Email: reneerodesch@yahoo.de  
www.taichi.lu

**feel your body fitness, dance and relax**

79, montée d'Ernzen  
7636 Ernzen  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanjaschiertz@feelyourbody.net  
www.feelyourbody.net

**Gabrielle Heintz**

Ettelbruck  
Tel.: 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

**Gilbert Put - ARTE VIVA Fleuriste**

46, avenue du 10 septembre  
2550 Luxembourg  
Tel.: 27 44 97 10; Fax: 27 44 97 11  
Email: gilbert@arteviva.lu  
www.arteviva.lu

**Islandpærd an der Tuut asbl**

45, Dikrecherstrooss  
8523 Beckerich  
Tel.: 661 968 396; Fax: 23 62 09 15  
Email: andertuut@pt.lu  
www.andertuut.lu

**Jenifer Sutor Konschththerapeutin**

38, rue de l'Ecole Agricole  
9016 Ettelbruck  
Tel.: 691 221 516  
Email: info@jenifer-sutor.lu  
www.jenifer-sutor.lu

**Knopik Georgette**

25, Alheck  
7511 Rollingen  
Tel.: 661 521 227  
Email: knopik@pt.lu

**Landakademie**

23, an der Gaass  
9150 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28; Fax: 89 95 68-40  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

**Metscheeter Reitstall**

12, um Bechel  
9165 Merscheid (Heiderscheid)  
Tel.: 83 90 25; Fax: 83 96 49  
Email: g.robort@pt.lu  
www.metscheeter-reitstall.net.ms

**Mierscher Kulturhaus**

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

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

30, route de Wasserbillig  
6490 Echternach  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.lu  
CCPL LU36 1111 2546 4419 0000

**Nada Brahma - Praxis für Klang- und Energieheilung**

Um Séintchen, 10  
8363 Greisch  
Tel.: 26 61 02 59  
Email: klangundenergie@gmail.com  
www.klangschalen-therapie.lu

**NAXI Centre de formation et d'insertion professionnelle pour femmes**

49 a, rue Baerendall  
8212 Mamer  
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69  
Email: contact@naxi.lu  
www.fed.lu/naxi

**Possible**

90, rue Nic Welter  
7570 Mersch  
Tel.: 26 32 22 06; Fax: 26 32 22 07  
Email: info@possible.lu  
www.possible.lu

**Que Du Bonheur**

33, Juckenfeld  
6250 Scheidgen  
Tel.: 691 841 573  
quedubonheur2463@gmail.com

**Regional Initiativ Mëllerdall RIM asbl**

30, route de Wasserbillig  
6490 Echternach  
Tel.: 26 72 16 30; Fax: 26 72 16 32  
Email: info@rim.lu

**Schnetzler & Holzmler Atelier**

11, rue d'Ettelbrück  
9154 Grosbous  
Tel.: 691 181 582  
Email: c.ettelbruck@internet.lu  
www.hobby-schnetzen.lu

**Sportzentrum Steinfort**

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

**Thillevogtei - Danses du monde**

1, Kinnikshaff  
8838 Wahl  
Tel.: 83 87 67; Fax: 83 83 37  
Email: danse.wahl@yahoo.fr

**Visagist Romain Schintgen**

90, rue Nic Welter  
7570 Mersch  
Tel.: 621 229 064  
Email: top.visagist@gmail.com  
www.visagist.lu

**Wollatelier Marie-Josée Hoffmann-Welsch**

10, rue de Luxembourg  
7480 Tuntange  
Tel.: 23 63 05 27; Fax: 23 63 85 27  
Email: wolljosee@live.de  
www.woll.lu

**Impressum:**

**Herausgeber:**

Landakademie  
23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf  
Tel. 89 95 68-23 / Fax. 89 95 68-40  
info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

**Redaktion:** Natassja Mich, Landakademie

**Layout:** Accentaigu

**Druck:** Imprimerie EXE

**Fotos:** Titelbild: Astrid Kirchhoff, pixelio.de



BGL BNP Paribas  
à vos côtés au quotidien

Nos agences de la région **NORD**

# DIEKIRCH WILTZ ETTTELBRUCK VIANDEN CLERVAUX TROISVIERGES REDANGE-ATTERT



**BGL  
BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

bgl.lu

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg : B6481) Communication Marketing Octobre 2013

## Die EU vor Ort: Europe Direct Munshausen

Europa ist groß, bunt und ziemlich weit weg. So, oder so ähnlich denken wohl nicht wenige!

Nicht jeder weiß wie die Europäische Union funktioniert, wer welche Rolle hat oder wie man z.B. Projekte mit EU Förderungen umsetzen kann. Auf diese und andere Fragen rund um die EU können Sie, übrigens kostenlos, Auskünfte im Europe Direct Informationszentrum in Munshausen bekommen.

Zögern Sie nicht und bestellen Sie sich Ihre Broschüre!



### Europe Direct Munshausen

11, Duerefstrooss  
L-9766 Munshausen  
Tel.: +352 92 93 73  
Fax: +352 92 99 85  
[www.europedirect.lu](http://www.europedirect.lu)



«

*vous ne  
trouvez pas*

# LES FORMATIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS

sont accessibles sur  
[lifelong-learning.lu](https://lifelong-learning.lu)

)



Toutes les informations sur la formation tout au long de la vie sur

[lifelong-learning.lu](https://lifelong-learning.lu)

Une initiative de l'Institut national  
pour le développement de la  
formation professionnelle continue

 [lifelong-learning.lu](https://lifelong-learning.lu)

 infpc



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

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft,  
Weinbau und ländliche Entwicklung sowie die der  
Landakademie angeschlossenen Gemeinden.