

APRIL-SEPTEMBER

N°2 | 19

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	5
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	6
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	7
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	10
KINDER / <i>ENFANTS</i>	14
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	23
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	43
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	61
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	66
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	67
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	83
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	86

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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

lesc

le lycée du 21^e siècle

rentrée 2019

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

**Journée
Portes Ouvertes**



lycée edward steichen
clervaux

1 Rue Edward Steichen L-9707 Clervaux

B.P. 9 L-9701 Clervaux

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





ALL YOU NEED TO KNOW ABOUT THE G.-D. OF LUXEMBOURG

07.05.-18.06.

TU 18:30-20:30 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Gemeng Mamer
31 00 311

Monsieur Junck Jean
60€

The aim of the training course is to give participants, within a short period of time, a relevant and up-to-date overview of the main, historical, political, socio-economic and cultural aspects of Luxembourg.

ENG PLATZ FIR ELTEREN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Möglichkeit zur Unterstützung im erzieherischen Alltag. Fragen, Antworten und Informationen über Erziehung und Entwicklung des Kindes. Informationen und Austausch. Termine nach Absprache.

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

permanent buchbar
MI 19:00-21:00 Uhr

Maternité CHdN
Ettelbrück

Fondation Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

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

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE KURS ÜBER POLITISCHE PHILOSOPHIE MIT GEORGES MATHIEU

24.04.-10.07.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€/10 Einheiten

In unserer Runde wollen wir nachblättern in den Texten der wichtigsten Autoren, die darüber nachdachten und nachdenken, welches politische System das am besten Geeignete sei, um uns ein Leben in Freiheit und Würde zu ermöglichen.

RÉFLEXIONS SUR LA VIE DE L'ESPRIT

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

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



VORTRAG: ALLES RUND UM DIE LUXEMBURGER DYNASTIE

25.04.

DO 14:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Renée Noesen
siehe Beschreibung

Sie würden gerne mehr über die luxemburgische großherzogliche Familie wissen? Über ihre Entwicklung im Laufe der Geschichte erfahren? Darüber kann Ihnen Renée Noesen, Guide beim LCTO, viel interessantes erzählen (Preis: Gegen eine Spende in die Kaffeekasse). Anmeldung bis zum 24.04.

COURS D'APPUI

offre permanente
17:30-19:30 hrs
(selon besoins)

Lux Feel Good
Mamer

Luxfeelgood
691 485 431

S. Jack
à convenir

Réussir votre projet d'apprentissage coiffure et langues. Nous vous aidons à réviser vos leçons à votre rythme et selon votre niveau. Nous vous aidons par notre expérience à préparer et à réussir vos examens, à une remise à niveau, à l'apprentissage d'une nouvelle langue, grâce à nos techniques d'apprentissage.

ENSEIGNER DES CLASSES D'ENFANTS, 1ÈRE ANNÉE

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

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

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

offre permanente
voir descriptif

k.A.
Useldange

Institut de Formation
Baha'i Lëtzebuerg
691 334 210

Nicolas Tesch
coût du matériel
pédagogique

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

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
auf Anfrage

Naxi - Centre de formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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



BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP

07.07.

SO 10:00-18:00 Uhr

Fotostudio

POSSIBLE-SCHINTGEN

Mersch

Fotostudio

POSSIBLE-SCHINTGEN

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

125€

Sie lernen die Grundlagen von Photoshop und der Bildbearbeitung kennen. Wie unter anderem das Arbeiten mit Ebenen und Ebenen Masken, Bildoptimierung von Helligkeit und Kontrast und das Retuschieren von Portraitaufnahmen. Anmeldung bis zum 30.06. möglich.

CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

nach Vereinbarung

MI 14:00-15:30 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Barbara

Wiesen-Pankratz

25€/Kurs

Im selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Die Bücher werden mit einem der besten Software Programme von CEWE-Fotobuch erstellt und wir bitten um download des Programms vor Kursbeginn über die Internetseite: www.cewe.lu.

COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung

10:00-14:00 Uhr

bei ihnen Zuhause

k.A.

Computerhelfer Doheem

52 38 60

Philip Pauly

110€

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

EIGENES FOTOBUCH AM COMPUTER HERSTELLEN

30.04.-15.05.

15:00-17:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Mariette Thillmany

43€

Gestalten Sie ihr persönliches Fotobuch am Computer. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, sich über das Gestalten eines Kalenders, einer Fototasse und vielem mehr zu informieren. Mariette Thillmany steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Zzgl. Kosten für die Bestellung eines Fotobuches (21x21cm liegt bei ungefähr 20€), melden Sie sich bitte bis zum 23.04. an. Termine: 30.04., 08.05., 15.05.

EXCEL FÜR ANFÄNGER

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

23.04.-18.06. DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 80€/8 Einheiten
25.04.-20.06. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Redange		Breedijk Bas 80€/8 Einheiten



EXCEL FÜR ANFÄNGER AB 50

13.06.-17.06.
DO, FR, MO
09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
70€/3 Einheiten

In diesem 3-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Tabellenkalkulations-Programms Excel. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN

02.05.-03.05.
DO&FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
45€/2 Einheiten

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

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

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

k.A.
k.A.

Computerhëllef Doheem
52 38 60

Philip Pauly
110€/Stunde

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

OUTLOOK - MAILVERWALTUNG MIT KALENDERFUNKTION

25.04.-20.06.
DO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Eischen

Landakademie
89 95 68-28

Gnad Christiane
80€/8 Einheiten

Dieser Kurs verschafft Ihnen Basisinformationen zum Outlook. Sie lernen wie Sie Emails, Kontakte, Agenda und Aufgaben erstellen und verwalten. Anmeldung bis zum 12.04.

QUESTIONS SUR IPHONE ET IPAD

07.05.-02.07.
MA 09:30-10:15 hrs
MA 10:20-11:05 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
20€/45 Min

Asun répondra à toutes questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Langue : Espagnole, français et anglais. Dates: 07.05., 04.06., 02.07.

SICHERHEIT IM INTERNET

24.05.
FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
22€

In diesem Workshop erfahren Sie wie Sie sich sicher im Internet bewegen. Erfahren Sie alles vom Antivirusprogramm über sichere Passwörter erstellen bis hin zum Erkennen von gefälschten Mails.

école internationale edward steichen
clervaux
| école européenne agréée |

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

> **une école publique**

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

> **une école internationale**

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

> **une école innovante**

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

> **une école à plein temps**

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

lycée edward steichen
clervaux





TECHNIK (COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE)

29.04.-03.06.

MO 09:30-10:30 Uhr (PC)

MO 10:30-11:30 Uhr
(Tablet, Smartphone)

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Rita Demart

kostenlos

Ab Januar findet wieder der beliebte Technik-Kurs statt. Hierbei erlernen Sie den Umgang mit verschiedenen Funktionen ihres Computers, Tablets oder Smartphones und helfen sich gegenseitig dabei, das Erlernte anzuwenden.

WORD FÜR ANFÄNGER

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

23.04.-18.06. DI 19:30-21:30 Uhr	k.A. Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Schintgen Tom 80€/8 Einheiten
25.04.-20.06. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Winrange		Bernard Alex 80€/8 Einheiten

WORDKURS FÜR ANFÄNGER AB 50

25.04.-29.04.

DO,FR,MO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

70€/3 Einheiten

In diesem 3-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogrammes Word.

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

Cours du 26.04. à 60€. Sablé au sarrasin grillé, coques et royale de chou fleur. Côte de cochon de lait et sabayon au macis. Cake à la pistache en pain perdu. Cours du 17.05. à 63€. Blanquette de brochet. Ris de veau de lait au pamplemousse rouge et Tandoori. Chiboust d'ananas et mangue marinée au citron vert et huile de vanille. Cours du 21.06. à 63€. Crabe royal à l'avocat crème de petits pois. Poulet rôti et cassolette de légumes, pommes château. Sorbet chocolat, coulis de banane, éclat de nougatine au sésame.

26.04. VE 09:45 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 60€
17.05. VE 09:45 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jacques Boulanger 63€
21.06. VE 09:45 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jacques Boulanger 63€

ADELES HAUSMANNSKOST - GANZ IM TREND

08.06.

SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

56€

An diesem Tag kocht die leidenschaftliche Hobbyköchin mit Ihnen ein klassisches Hausmannsmenü. Zudem zeigt Sie Ihnen, wie Sie auch nach der Tomaten- und Gemüsesaison diese leckeren Köstlichkeiten genießen können.



ATELIERS PRATIQUES FOOD VITALITÉ AVEC NANCY GRANDJEAN

25.04.: „La lacto-fermentation“ Yaourt végétal, choucroute, Kimchi, etc. Autant de préparations essentielles pour une bonne digestion grâce aux probiotiques naturels que procure la lacto-fermentation.

16.05.: Menu 100% végétal spécial „Tartares & Carpaccios“. Les recettes proposées peuvent se transformer à volonté en variant les légumes, les fruits, les herbes, les épices, les sauces et autres accompagnements. Des idées de recettes 100% végétales chics et élégantes aux saveurs de l'été (sans gluten, ni lactose).

06.06.: „Wraps & Rolls“ Diversifier vos repas sans vous prendre la tête en préparant des rouleaux de printemps, des crêpes farcies 100% légumes que vous avez sous la main et au fil des saisons.

25.04. JE 18:30-21:00 hrs	La lacto-fermentation	Club Haus am Brill 30 00 01	Nancy Grandjean 60€/pers
16.05. JE 18:30-21:00 hrs	Tartares & Carpaccios		Nancy Grandjean 60€/pers
06.06. JE 18:30-21:00 hrs	Wraps & Rolls		Nancy Grandjean 60€/pers

BÄRLAUCH - DER FRÜHLINGSBRINGER

04.05. SA 10:00-14:00 Uhr k.A. Alscheid Club Haus op der Heed 99 82 36 Valie Weber 46€ Zutaten inkl.

Bärlauch als altbekannte Heil- und Nahrungspflanze eignet sich hervorragend für die Frühlingsküche. In diesem Kurs bereiten Sie neben Bärlauch-Öl und Bärlauch-Pesto auch noch Burger und Flammkuchen zu.

BROTBACKKURS FÜR ERWACHSENE

18.05. SA 09:30-12:00 Uhr (Kurs1) SA 13:30-16:00 Uhr (Kurs2) Touristcenter Heringer Millen Müllerthal Touristcenter Heringer Millen 87 89 88 Rainer Bügler 20€/Person

Erlernen Sie die Kunst des Brotbackens unter Anleitung unseres Bäckermeisters. Die Kurse richten sich an alle Backfans mit und ohne Erfahrung. Anmeldung unter touristcenter@mullerthal-millen.lu oder 87 89 88.

FISCHESSEN AM KARFREITAG

19.04. FR 11:00 Uhr Hall Sportif Niederfeulen Club Senior Nordstad 26 81 37 43 k.A. auf Anfrage

Traditionell treffen wir uns wieder in Niederfeulen beim Fischessen in der Sporthalle. Zum Nachschmecken erwartet uns, wie jedes Jahr, ein riesiges Dessertbuffet.

KICHEN AM BËSCH 3.0

16.06. SO 10:00-15:00 Auer Larochette Larochette Naturpark Mëllerdall 26 87 82 91-1 Tom Scholtes, Sandra Leoni 5€/bis 12 Joer, 25€/>12 Joer

Fir Kenner vun der Outdoorkichen hu mir dëst Joer d'Versioun 3.0 dobäi. Hei gitt dir eng Rei nei Tricke gewuer a léiert ënner anerem och Wëllkraider kennen.



KOCH-ATELIER MIT ISABELLE WEISEN

30.04. Vietnam: Im beliebten Koch-Atelier von Isabelle Weisen dreht sich im alles um vietnamesische Spezialitäten: selbst zubereitete Phô & frische Frühlingssrollen mit Garnelen und Minz-Erdnusssoße. Anmeldung erforderlich.

25.06. Indien: Im beliebten Koch-Atelier von Isabelle Weisen dreht sich im März alles um indische Spezialitäten: Spinatsuppe, Butter Chicken & Madras Curry Puder selbst herstellen, gemischtes vegetarisches Curry & Kurkumareis. Anmeldung bis zum 21.06.

22.07. Libanon: Im beliebten Koch-Atelier von Isabelle Weisen dreht sich alles um's Sommergemüse auf libanesischer Art und Weise: orientalisches gefülltes Gemüse, Bulgur, frischer Salat, echter Taboulé mit Granatapfel. Bitte melden Sie sich bis zum 17.07. an.

30.04. - Vietnam DI 17:30-20:30 Uhr	Maison des Générationes Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Isabelle Weisen 50€ Verkostung inkl.
25.06. - Indien DI 17:30-20:30 Uhr			Isabelle Weisen 50€ Verkostung inkl.
22.07. - Libanon - rund um's Sommergemüse MO 17:30-20:30 Uhr			Isabelle Weisen 50€ Verkostung inkl.

LIKÖR A WÉLLKRAIDERMENU

11.05.+08.06. Beaufort Naturpark Möllerdall Sandra Leoni, Yolande Kails
SA 09:00-13:00 Uhr Beaufort 26 87 82 91-1 80€

Den éischte Samschdeg gi mir an d'Natur Wéllkraider plécken a setzen domat e Kraiderlikör un. No véier Wochen treffe mir eis eng zweete Kéier, filteren eis Likören a genéisse se mat engem Wéllkraidermenu dee mir selwer zoubereet hunn.

LUNCH TIME

10.04.-12.06. Parking Deich Club Senior Nordstad k.A.
MI 11:00 Uhr Ettelbruck 26 81 37 43 2€

Einmal im Monat essen wir mittags zusammen. Sie werden das gute Essen sowie die entspannte Atmosphäre genießen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Spaß haben. Termine: 10.04., 29.05., 12.06.

ŒNOLOGIE : LES VINS LUXEMBOURGEOIS

11.05. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Georges Fontaine
SA 14:00-17:00 hrs Capellen 30 00 01 33€

Nous vous proposons de le découvrir ou redécouvrir, avec un expert en la matière, qui vous fera déguster quelques bons vins accompagnés de quelques petites mises en bouches, accords mets vins. De quoi réveiller vos papilles gustatives (inclus dans le prix vins et mises en bouches).

PROMENADE CULINAIRE: UNE CEUILLETTE D'HERBES SAUVAGES CONSOMMABLES

14.06. Club Haus am Brill Club Haus am Brill René Mathieu
VE 09:30 hrs Capellen 30 00 01 88€

Promenade culinaire. Une ceuillette d'herbes sauvages consommables avec René Mathieu inclus déjeuner dans son restaurant.



PICKNICKORB/-RUCKSACK GEFÜLLT MIT REGIONALEN PRODUKTEN

nach Vereinbarung
k.A.

Touristcenter
Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

k.A.
je nach Ausführung

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

STEAKS & MORE

29.06.
SA 17:30-21:30 Uhr

ISIB Festsaal/Terrasse
Betzdorf

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Bonert Stefan
110€

Wir zeigen ihnen Tipps und Tricks, wie sie ihren Gästen das perfekte Steak anbieten können. Entrecôte, Rumpsteak, Hüftsteak oder Filetsteak, welches ist der richtige Cut für meinen Geschmack? Wir werden es im Kurs ausprobieren. Getränke und Rezeptmappe sind im Preis enthalten.

WILDKRÄUTERKOCKKURS

23.05.
DI 09:30-15:30 Uhr

Parking Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Monika Gramse
55€ Material inkl.

Der Tag fängt mit einer Führung von Monika Gramse (Wildkräuterpädagogin) an. Danach bereiten wir gemeinsam aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet-Menu zu. Allergiker bitten wir vorher um Rücksprache. Mitbringen von Hunden ist nicht gestattet (10€ Fahrtkosten im Minibus).

WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesseminar intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen. Anmeldung erforderlich.

25.05. SA 10:00-17:00 Uhr	Lambertsweg, 1 Sevenig (Our)	Club Haus op der Heed 99 82 36	Vivien Weise 57€ Zutaten inkl.
15.06. SA 10:00-17:00 Uhr	Lambertsweg 1 Sevenig/Our		Vivien Weise 57€ Zutaten inkl.

WOKGERICHTE MIT ANDY LAU

Das Kochen im Wok bietet abwechslungsreiche Zubereitungsmöglichkeiten, sowohl für vegetarische als auch für Fleisch- oder Fischgerichte. In kurzer Zeit lässt sich eine vitaminreiche und kalorienarme Mahlzeit in einem einzigen Arbeitsgang zaubern.

25.04. DO 19:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Club Haus op der Heed 99 82 36	Andy Lau 38€ Zutaten inkl.
29.06. SA 10:00-14:00 Uhr	Centre Culturel Wincrange		Andy Lau 38€ Zutaten inkl.



WUNDER HOLUNDER - ADELE

22.06.

SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

56€

Erfahren Sie das Geheimnis von Adeles leckerem Holunderblütensaft. Zudem zeigt Ihnen unsere Kursleiterin weitere Rezepte mit dieser Wunderblüte, wie z.B. Holunder-Orangengelee. Zutaten und Mitagessen im Preis enthalten.

ALS NATURPARK-ENTDECKER AUF FORSCHERTOUR

24.07.-07.08.

MI 10:00-12:00 Uhr

Grondmillen

Eschdorf

Naturpark Öwersauer

89 93 31-1

k.A.

kostenlos

Bestens ausgerüstet mit den Entdecker-Westen und allen wichtigen Exkursionsmaterialien werden die Kinder zum selbstständigen Forschen und Entdecken der Natur angeregt und fühlen sich dabei wie echte Abenteurer. Anmeldung erforderlich.

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

23.04.-14.07.

MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiërg

32 88 23-1

Romy

95€/Trimester

+ 10€ Kautiön

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Schnupperkurs: 12€.

BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

23.04.-13.07.

siehe Beschreibung

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

169€/10er Abo

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

BABYSCHWIMMEN

23.04.-14.07.

siehe Beschreibung

Krounebiërg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiërg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester

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

BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar

DI&DO 17:30 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

99€/10 Einheiten

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



AQUATOWER Berdorf



Genießen Sie einen beeindruckenden Ausblick über die Umgebung von Berdorf und lernen Sie bei einem Rundgang durch unsere Ausstellung, das lebenswichtige Element „Wasser“ näher kennen.

Geöffnet:

01.03. – 31.03. / 02.11. – 30.11.:
Sa – So: **14.00 – 17.00**

01.04. – 30.06. / 01.09. – 31.10.:
Di – So: **14h00 – 18h00**

01.07. – 15.07. / 15.08. – 31.08.:
Di – So: **10h00 – 18h00**

16.07. – 14.08.:
Mo – So: **10h00 – 18h00**

Eintrittspreise:

Erwachsene: 3,50 €
Kinder von 0 – 6 Jahre: Frei
Jugendliche bis 18 Jahre: 2 €



Aquatower Berdorf Asbl
106a, rue de Consdorf | L- 6551 Berdorf
Tel. : (+352) 26 78 4005
aquatower@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu



KINDER – ENFANTS

BALLETT / JAZZ

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik.

Samstags: Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren), Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren), Anfänger 2: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren), Anfänger: 15:00-16:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Anfänger: 16:30-18:00 Uhr (ab 4-6 Jahren).

Sonntags: Anfänger: 09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre), Mittelstufe: 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre).

23.04.-14.07. Samstags	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Samantha, Patricia 142,50€/Trimester + 10€ Kaution
23.04.-14.07. Sonntags	Krouneberg Mersch		k.A. 142,50€/Trimester + 10€ Kaution



BUCH A KUCH: VIRLIESSTONNEN MAM POTTY LOTTY FIR KANNER AUS DEM CYCLE 1 AN 2

19.05.+02.06.

SO 10:00-10:45 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Charlotte Reuter

3,50€/Kand,
5€/Erwuessenen

Rees mam Potty Lotty an d'Welt vun de Geschichten! An enger gemittlecher Atmosphär zesummen mat dengem Elteren erliefst du hei spannend nei Abenteuer. Well esou eng Phantasierees vill Energie kascht, gëtt et och e Stéck Kuch. Umeldung néideg.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS „JOUER ET APPRENDRE“

sur demande

JE 17:00-18:30 hrs

Kulturhaus

Mersch

Theaterschoul Yolandin

621 389 102

Natalia Sanchez

200€/trimestre

Les participants découvriront le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est une introduction au théâtre, aidant à développer la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens,
Marc Friederes
auf Anfrage

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

DEN SCHULAUFLUG „INDIANISCH“ GESTALTEN - NATURERLEBNISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnis-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
10:00-16:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
55€

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

ESELWANDERUNG

nach Vereinbarung
10:00 Uhr

Paerd an Iesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

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

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung von ca. 2 Stunden durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.



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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€/bis 12 Kinder

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

GEESSEN, IESELEN, KANENGERCHER & CO.

nach Vereinbarung
nach Vereinbarung

Paerd an Iesel-
Erlebnishaff
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erlebnishaff
621 312 565

k.A.
30€

Um Schleehäffchen léiere mer spilleresch de respektvollen Emgang mat Kanengercher, Hénger, Geessen, Ieselen a Co. Een interessanten Programm fir grouss a kleng Kanner (Dauer 3 Stonnen).

INTERGENERATIONELLE KONSCHT-STAGE: KONSCHT AUS STENG AN ANEREN NATURMATERIALIEN. FIR KANNER AUS DEN CYCLEN 2-4 AN HIER ELTEREN. MAM PIERRE DELOGNE

22.07.-24.07.
ME-ME 08:30-11:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Pierre Delogne
55€/Stage
(vun 3 Deeg)

Ee kreative Familljen-Stage vun 3 Deeg mam Pierre Delogne, engem Mechaniker, deen a senger Fräizäit zum Steemetzer gött, a Loscht huet seng Leidenschaft fir Feld-Steng ze deelen. Umeldung via email: manukultura@useldeng.lu.

INTERGENERATIONELLEN UPCYCLING-ATELIER FIR ERWUESSENER A KANNER AB 6 JOER: MIR BITZEN PETZIEN AUS STRËMP. MAM SHIRLEY DEWILDE VUN A'MUSÉE

11.05.+14.09.
SA 09:30-12:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Shirley Dewilde
35€/Persoun

Dir hutt Loscht, zesummen an der Famill, Ären ale Strëmp een zweet Liewen ze ginn? An dësem Atelier léiert Dir, wéi Dir Petzien aus Ären ale Strëmp kreéiere kënn. Umeldung via Email: manukultura@useldeng.lu (25€/2. Persoun).

KARATE FÜR KINDER

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

permanent buchbar DO 17:00 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Sportcampus «Am Bongert» Rosport		k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO 17:00 Uhr MI 17:45 Uhr FR 17:00 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)	Sportcampus «Am Bongert» Rosport	Karate-Club Darudo asbl +49 6561 9496 649	k.A. 20€/Monat



KANNERATELIER

permanent buchbar DE 14:30-15:30 Auer DE 15:30-16:30 Auer	Duertreff beim Lis Roodt/Syre	Duertreff beim Lis 691 719 013 /-14	k.A. 5€/Kand
---	----------------------------------	--	-----------------

All Dënnsden bidden mir verschidden Kanneraktivitéiten un.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

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

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

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

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

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

KINDERGEBURTSTAG MIT PONYS ESELN UND KLEINTIEREN

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

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

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

23.04.-25.06. MA&SA	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Èlwen 170€/1 cours, 220€/2 cours
------------------------	----------------------------------	--	--

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire Schwamm a Spass Èlwen Ben Lebrun, +32 497 99 00 44. Horaires: MA 17:00-17:45 hrs, MA 17:45-18:30 hrs, MA 18:30-19:15 hrs, SA 10:00-11:00 hrs, SA 12:00-13:00 hrs.

KINDERSCHWIMMKURS

23.04.-14.07. DI,DO 15:00-18:00 Uhr	Krounebiérg Mersch	Centre aquatique Krounebiérg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
--	-----------------------	---	--

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



KINDERSCHWIMMKURS

Kleinkinder (3-5Jahre): Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder.
Kinderschwimmkurs (5-10 Jahre): Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen.
Perfektionskurs: Unsere Perfektionskurse richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken, usw.). Informationen und Anmeldung unter: 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

24.04.-13.07. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr SA 08:30-09:15 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 169€/10 Einheiten
23.04.-23.05. DI/DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
04.06.-04.07. DI&DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
15.07.-26.07. MO-FR 10:00-10:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
19.08.-30.08. MO-FR 10:00-10:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
permanent buchbar DI&DO 18:15-19:00 Uhr	Perfektionskurs Hosingen		k.A. 99€/10er Karte

KINDERSCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHRE

permanent buchbar
DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad
Steinfort

Sportzentrum
Steinfort
39 93 13-400

Tracy Krieger
62€/Trimester

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab dem 1. Schuljahr (6 Jahre). Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Keine Kurse in den Schulferien.

KREATIVE MOL-DAG MAT MENDER MAMM / MENGEM PAPP, MAM CLAUDE MAILLET

31.08.
SA 09:30-16:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
70€/Kand mat Elterendeel

Zesummen mat engem vu mengen Elteren, verbréngen ech ee flotten kreativen Dag. Mir molen zesummen ee Bild, wat mer herno mat Heem huelen kënnen. Bréngt w.e.g. Är eege Faarwen an eng grouss Leinwand mat. Umeldung via Telefon: 691 191 068.

KRÜMELKURS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
25€

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



LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING LERNEN MIT PFERDEN

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

Ferme pédagogique
 Brouch

Bricher Pärdsstall
 691 611 425

Mazzone Denis
 auf Anfrage

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

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

18.04.-03.08.
 14:00-16:30 Auer

ManuKultura
 Useldange

ManuKultura
 691 191 068

Claudine Maillet
 10€/1 Cours
 Material inkl.

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materialléscht kritt Dir op Nofro. 18.04. Thema: Mir molen d'Ouschteree an Natur an op Mini-Leinwand, 29.05. Thema: Meng Famill, meng bescht Frënn an ech, 25.07. Thema: Summer, 23.08. Thema: fräi wielbar.

NATURE-KIDS-PLUS: „INSEKTEN“

15.07.
 MO 09:00-11:30 Uhr

Cauke a Kumquats
 Tuntange

Cauke a Kumquats
 661 745 527

k.A.
 40€

Wir lernen verschiedene Insektenarten kennen und beobachten die Insekten genau. Jedes Kind darf den Insekten ein kleines Häuslein bauen damit die Insekten sich auch in unseren Gärten wohlfühlen. Weitere Informationen finden Sie unter www.ergo-therapie.lu.

NATURE-KIDS-PLUS: „WËLLKRÄIDER“

22.07.
 MO 09:00-11:30 Uhr

Cauke a Kumquats
 Tuntange

Cauke a Kumquats
 661 745 527

k.A.
 40€

Wir sammeln Wildkräuter und lernen auch die Gefahren von fremden Pflanzen kennen. Zusammen werden wir die eingesammelten Kräuter waschen und lernen wie wir sie nutzen können (www.ergo-therapie.lu).

NATURE-KIDS-PLUS: „ALLES RONDERËM D'WAASSER“

29.07.
 MO 09:00-11:30 Uhr

Cauke a Kumquats
 Tuntange

Cauke a Kumquats
 661 745 527

k.A.
 40€

Auf spielerische Art und Weise werden wir viel über das Wasser lernen und tolle Experimente rund um das Thema Wasser machen. Weitere Informationen finden Sie unter www.ergo-therapie.lu.

NATURE-KIDS-PLUS: „KRÄIDER NOTZEN“

19.08.
 MO 09:00-11:30 Uhr

Cauke a Kumquats
 Tuntange

Cauke a Kumquats
 661 745 527

k.A.
 40€

Zusammen werden wir uns auf die Suche nach frischen Kräutern machen. Einige Kräuter werden wir fleissig einsammeln und lernen wie wir diese auf verschiedene Art und Weise nutzen können (www.ergo-therapie.lu).



NATURE-KIDS-PLUS: „SCHNÜTZEREI“

26.08. **Cauke a Kumquats** **Cauke a Kumquats** **k.A.**
MO 09:00-11:30 Uhr **Tuntange** **661 745 527** **40€**

Mit speziellen Kindermessern und anderen „kindgerechten“ Schnitzgeräten kann ihr Kind seine erste Erfahrungen in der Schnitzerei machen und sich ein kleines Andenken anfertigen (www.ergo-therapie.lu).

OSTEREIERSUCHE IM MÜLLERTHAL

21.04. **Touristcenter** **Touristcenter** **k.A.**
SO 11:00-11:30 Uhr **Heringer Millen** **Heringer Millen** **kostenlos**
Müllerthal **87 89 88**

Der Osterhase hat im Müllerthal viele bunte Ostereier und einige Schokohasen versteckt. Naschkatzen zwischen 3 und 7 Jahren sind herzlich willkommen.

PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar **Paerd an Iesel-Erliefnishaft** **Beeforter Paerd an** **k.A.**
nach Verainbarung **Beaufort** **Iesel-Erliefnishaft** **25€/Einheit**
621 312 565

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

PONYGRUPP

DI,SA **Ponyhof** **Alschenter Ponyhaff** **Liette de Roy-Weber**
1,5-2 Stunden **Alscheid** **691 895 938** **28/Einheit,**
125€/5er Karte

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

„SWIM KIDS“

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

23.04.-09.07. DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	"Swim KIDS 1" Anfänger ab 5 Jahren	Piscine Colmer-Bierg Den Nordpool 83 55 43-341	Schwimmlehrer "Fachangestellte für Bäderbetriebe" 100€/Trimester
23.04.-09.07. DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DI 16:00-16:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr	"Swim KIDS 2" ab 5 Jahren		
24.04.-10.07. MI 17:00-17:45 Uhr	"Swim KIDS 3" Perfekionskurs 5-10 Jahre		



STAGES POUR ENFANTS DE 5 À 13 ANS PENDANT LES VACANCES DE PÂQUES

15.04.-19.04.

LU-VE 09:00-16:00 hrs

Centre sportif
Troisvierges
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a Spass Èlwen
85€/5 jours

Stage sportif et créatif pour enfants de 5-13 ans. Combinaison de Multi sports et ateliers artistiques. Les enfants sont encadrés par des moniteurs diplômés et spécialisés. Réduction de 10€ à partir du second enfant.

STAGES POUR ENFANTS DE 5 À 13 ANS PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ

29.07-30.08.

LU-VE 09:00-16:00 hrs

Centre sportif
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a Spaass Èlwen
sur demande

Stages sportifs et créatifs pour enfants de 5 à 13 ans de 09:00-16:00 hrs. Un combiné de Multi sports et d'ateliers artistiques. Les enfants sont encadrés par des moniteurs diplômés et spécialisés. Du 29.07.-02.08., du 12.08.-16.08. (pas de cours le 15.08.) et du 26.08.-30.08. surveillance ininterrompue. Les enfants doivent apporter leur propre casse-croute.

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

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

1, am Eck
Hollenfels

Abenteurer- Erlefnies- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl
26 10 31 96

k.A.
auf Anfrage

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

WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ MIT JULIA HASLBAUER FÜR KINDER VON 2,5 BIS 10 JAHREN

08.06.-10.08.

siehe Beschreibung

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Julia Haslbauer
5€/Kind

Willkommen auf der Reise nach Frankreich, Portugal und Marokko. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich und der Spaß an der Musik und dem Tanzen stehen im Vordergrund. Anmeldung notwendig. 08.06.: Frankreich, 20.07.: Portugal, 10.08.: Marokko. Uhrzeiten: 15:00-16:00 Uhr für Kinder von 2,5-5 Jahren, 16:30-17:30 Uhr für Kinder von 6-10 Jahren.

ZESUMME KREATIV: MIR EXPERIMENTÉIEREN ZESUMME MAT WOLL! FIR KANNER VU 6-12 JOER, MAM MICHÈLE WILHELM

09.05.-01.08.

DO 14:00-17:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Michèle Wilhelm
10€/Atelier

Dës Atelieren hunn all ee gemeinsamen Nenner: d'Woll. Mat ale Methoden (wéi dem Wiewen, dem Strécken an dem Filzen), an a Respekt mat der Natur, kréiere mir zesummen eng Villzuel u Gadgets. Umeldung néideg, email: manukultura@useldange.lu. Datumer: 09.05., 23.05., 06.06., 27.06., 11.07., 01.08.



ZUMBA KIDS

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie.

29.04.-08.07. (7-12 ans) LU 17:30-18:30 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 40€
23.04.-14.07. (8-12 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Krounebiert 32 88 23-1	Sara 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs

ATELIER DÉCO-RELOOKING

11.05. **Vintage Home & More** **Vintage Home & More** **Annick Boltz**
SA 14:00-18:00 hrs **Beckerich** **661 968 396** **70€/personne,**
materiel inclus

Atelier déco-recyclage de mobilier ancien. Différentes techniques simples et faciles de patine sur meubles. Inscription et renseignements par email vintagehome-more@gmail.com.

ATELIER DECO-RELOOKING

13.07.-21.09. **Vintage Home & More** **Vintage Home & More** **Vintage Home & More**
SA 14:00-18:00 hrs **Beckerich** **661 968 396** **70€**

Ateliers déco-relooking, patines sur meubles. Informations et inscriptions via vintagehomemore@gmail.com. Dates: 13.07., 27.07., 07.09., 21.09.

ATELIER MEUBLE CHIEN & CHAT

29.06. **Vintage Home & More** **Vintage Home & More** **Vintage Home & More**
SA 13:00-18:00 hrs **Beckerich** **661 968 396** **85€**

Atelier relooking ancienne table de nuit en meuble pour chat ou petit chien. Informations et inscriptions via vintagehomemore@gmail.com.

ATELIERS DE DANSE OUVERTS POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

Cycle 2 23.04.-18.06. **Kulturhaus** **Mierscher Kulturhaus** **Thierry Raymond,**
MA 18:00-20:00 hrs **Mersch** **26 32 43-1** **Giovanni Zazzera**
75€/Cycle,
15€/Cours d'essai

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre. Dates: 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente **Salle polyvalente** **Thillevogtei -** **Netty Colbach**
LU 19:30-21:30 hrs **Buschrodt** **Danses du monde** **5€/séance**
83 87 67

Nous nous rencontrons les lundis soirs de 19:30-21:30 hrs (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire. Renseignements complémentaires au 83 87 67 ou 88 90 81.



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

Cycle 27.04.-29.06.

SA/DI 10:00-16:00 hrs

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Thierry Raymond,

Giovanni Zazzera

sur demande

Ces ateliers de création artistique pour personnes avec et sans handicap physique sont dirigés par des chorégraphes professionnels et mènent progressivement à des rencontres avec le public sous forme d'Instants Rencontres. Dates: 09.03., 27.04., 18.05., 16.06., 29.06.

BROT BACKEN WIE DAMALS

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

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

COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE

offre permanente
voir descriptif

Articulum
Redange

articulum
47 20 12

Guy Bintz
17€/heure,
12€/étudiants

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

COURS DE THÉÂTRE ADULTES

sur demande
MA 19:00-21:00 hrs

rue de l'église
Tuntange

Theaterschoul Yolandin
621 389 102

Natalia Sanchez
200€/trimestre

Ce cours est une introduction au jeu sur scène : jeux d'improvisation, expression corporelle, l'art du conte et maquillage de théâtre.

DAS HOLZ-HANDWERK VON ANNO DAZUMAL

23.04.-15.09.
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

In diesem Workshop wird das Holz-Handwerk von früher wieder neu entdeckt. Schnitzen, hobeln, hämmern, usw. aus harter Arbeit entsteht ein selbstgemachter Hocker, wie früher. Auf Anfrage für Gruppen bis max. 20 Personen.

DER ALLTAG DER FRAU UM 1900

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

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



Der Club Haus op der Heed Hupperdange

bietet vielfältige Aktivitäten und Weiterbildungsmöglichkeiten für jeden an.

LIEWENSLANG LÉIEREN

ACTIVE AGEING



KREATIVITÉIT

KONFERENZEN



DISKUSSIOUN

INFORMATIOUN

GESELLEGKEET



BERODUNG

BENEVOLAT

Zu den Angeboten zählen:

- Konferenzen
- Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen
- Ausflüge & (Betriebs)Besichtigungen, Mini-Trips und Reisen
- Kurse in den Bereichen:
 - Gesundheit
 - Bewegung
 - Kreativität
 - Kultur und Sprachen
 - Essen und Trinken
 - Neue Medien
 - Natur und Nachhaltigkeit
 - Allgemeinbildung

Um Neues zu entdecken werden Exkursionen, Besichtigungen und Reisen angeboten.

In den Kursen und Workshops haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre Kompetenzen zu perfektionieren und ihren Horizont zu erweitern.

Die Aktivitäten richten sich auch an alle, die sich auf einen neuen Lebensabschnitt oder auf den Übergang vom Berufsleben in die Rente vorbereiten.

Das offene Konzept ermöglicht sowohl die punktuelle als auch die regelmäßige Teilnahme an Aktivitäten.

AUSZUG DER REGELMÄßIGEN AKTIVITÄTEN

- Jeden Mittwoch ab 14h Wandern (ca. 8-10 km)
- Jeden Donnerstag ab 14h Spazieren (ca. 6 km)
- Jeden 2ten Freitag Schachtreff für alle ab 15h
 - Monatlich Stammtisch für Männer
 - Meditation / Yoga
 - Pilates / Stretching

Interessenten erhalten 3 Mal jährlich das aktuelle Programmheft



DJEMBÉ POUR ADULTES

23.04.-09.07.

MA 17:00-18:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Sada Diagné
120€/trimestre

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

DO IT YOURSELF FESTIVAL ARDENNES

08.09.

SO 14:00-18:00 Uhr

Amphitheater
Wiltz

Transition Nord
691 125 082

k.A.
kostenlos

Eine „Free your Stuff“-Ecke, verschiedene Workshops zum Thema Nachhaltigkeit, ein Repair-Café, Infostände, Essen und Trinken werden an diesem Tag des Teilen geboten. Alles kostenlos. Weitere nützliche Informationen finden Sie unter: www.diyfestival.lu

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL DER DIGITALEN FOTOGRAFIE (THEORIE + PRAXIS)

04.05.

SA 10:00-17:00 Uhr

Fotostudio
POSSIBLE-SCHINTGEN
Mersch

Fotostudio
POSSIBLE-SCHINTGEN
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Workshop

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Kamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Mehr Informationen finden Sie unter www.possible.lu.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

15.06.

SA 10:00-17:00 Uhr

Fotostudio
POSSIBLE-SCHINTGEN
Mersch

Fotostudio
POSSIBLE-SCHINTGEN
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Workshop

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Mehr Informationen unter: www.possible.lu.

FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
45 07 74 60 20

k.A.
kostenlos

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

FOTOWORKSHOP: FIELSEN & PLANZEN

11.05.

SA 10:00-14:30 Auer

Berdorf
Berdorf

Naturpark Mölledall
26 87 82 91-1

Pierre Haas
20€

Fotoapparater ginn ëmmer méi performant. Mee fir wierklech gutt Fotoen ze maachen, musse mer wësse wéi een e Bild opbaut. An dësem Cours weist iech de Pierre Haas, wat eng gudd Foto ass an op wat ee muss oppassen wann ee wëll Fotoe maachen.



GEFÜHRTE BESICHTIGUNG IM AQUATOWER

siehe Beschreibung
15:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
6€/Erwachsene,
4€/Kinder ab 7 Jahre

Führung durch die interaktive Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß. Zusätzlich finden Sie auf 50 Meter Höhe eine Aussichtsplattform mit touristischen Informationen zur Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz. Freier Eintritt für Kinder bis 6 Jahre. Termine: 21.04., 01.05., 30.05., 10.06., 23.06.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and Connect
asbl
621 493 336

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

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

KLEIDER NÄHEN

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

23.04.-02.07. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Kirch-Wagner Susy 100€/10 Einheiten
24.04.-10.07. MI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg		Kirch-Wagner Susy 100€/10 Einheiten

LESECLUB

26.04.-19.07.
FR 10:00-11:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
kostenlos

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

LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

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

Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Marcel Bamberg
kostenlos

Freier Austausch über Texte, Bücher und Musik. 24.04. Piano bei Bach, Mozart, Beethoven. 12.06. und 09.10. Thema bitte unserer Homepage entnehmen: www.mierscher-lieshaus.lu.



LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate

MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Wally Differding

kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden. Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 15.05. Milan KUNDERA - Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins. 03.07. und 25.09. Titel finden Sie auf unserer Homepage, www.mierscher-lieshaus.lu.

NACHTFOTOGRAFIE

06.07.

SA ab 20:30 Uhr

Fotostudio

POSSIBLE-SCHINTGEN

Mersch

Fotostudio

POSSIBLE-SCHINTGEN

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

85€

Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Wir zeigen Ihnen wie Sie einfach und schöne Nachtaufnahmen erstellen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.possible.lu.

NÄHKURS

permanent buchbar

MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten

Dahlem

Longhino-Koster Chantal

661 417 532

Chantal Longhino-Koster

180€/Trimester

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

NÄHKURS / COURS DE COUTURE

Envie d'un nouveau sac ou d'un vêtement? Vous avez des idées mais ne savez pas comment les réaliser, ce cours vous aidera. Vous apprendrez à manier la machine à coudre et à réaliser vos propres créations. Langues parlées: le luxembourgeois, l'allemand, le français et l'anglais. Liste de matériel à apporter sur demande.

24.04.-22.05. ME 09:00-11:30 hrs	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Anne Bauler 128€/5 unités
05.06.-03.07. ME 09:00-11:30 hrs	Maison des Générations Hobscheid		Anne Bauler 153€/6 unités

PERCUSSION BRESILIEENNE

offre permanente

DI 15:00-17:00 hrs

Mierscher Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

k.A.

15€/adultes,

10€/enfants (séance)

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

PRAKTISCHES FOTOGRAFIE-SEMINAR

26.04.-07.06.

FR 14:00-16:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Jessica Theis

70€/5 Einheiten

Jeder macht heute überall Fotos. Aber wie mache ich Fotos, die „besser“ aussehen? Die das ausdrücken, was ich will? Anhand praktischer Aufgaben entdecken Sie zusammen mit der Fotografin Jessica Theis Ihre Kamera. Anmeldung bis zum 24.04.



SCHULUNTERRICHT WIE FRÜHER

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindscheiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

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

SCHMUCK-ATELIER

03.07.
MI 13:30-16:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Odile Bohler
23€ zzgl. Material

Odile Bohler hat ein Hobby, das sie mit Ihnen teilen möchte. Sie näht Perlen zu wunderschönem Schmuck zusammen. Um Ihre Garderobe im Frühjahr zu verschönern, bietet Sie Ihnen an, gemeinsam ein Armband mit Swarovski Perlen herzustellen. Die Materialien werden vor Ort an die Kursleiterin bezahlt. Melden Sie sich bitte bis zum 26.06. an.

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

04.07.-03.10.
ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
6,50€/Person

Nocturne d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und genießen Sie aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang. Termine: 04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 29.08. und 03.10.

STRICKTREFFEN

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

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679

k.A.
kostenlos

Hast du Lust gemeinsam mit anderen zu stricken, anstatt alleine zu Hause? Dann bist du bei uns richtig. Wir treffen uns 2 Mal im Monat (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) und stricken, tauschen uns aus, lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

STRÉCKCOURS / COURS DE TRICOTAGE

permanent buchbar
DI 18:00-20:00 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679

Annelie Back
10€/Abend

Frau Back wird Ihnen bei Ihrem Strickprojekt helfen oder Ihnen das Stricken beibringen. Auch ohne Anmeldung möglich. Ein Getränk ist im Preis enthalten (5€ gehen an ein Projekt in Indien).

TAKE A SEAT - PRENEZ PLACE!

08.06.
SA 14:00-18:00 hrs

Vintage Home & More
Beckerich

Vintage Home & More
661 968 396

Annick Boltz
80€

Atelier relooking chaises anciennes. Différentes technique de patine et déco. Chaise et matériel inclus dans le prix. Nombre limite de participants : 6 personnes. Renseignements et inscription via vintagehomemore@gmail.com.



VOM DRESCHEN ZUM MEHL

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

k.A.
auf Anfrage

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

ZEECHECKURS

permanent Offer
DE 18:00-20:00 Auer

Millermooler
Hinkel

Cours de Dessin
Marinazz
72 84 85

Marina Herber
30€/2 Stonnen,
80€/6 Stonnen

Zeechecours, Kierperbau, Illustratioun, Caricature, Peinture. Ech passe mech u jiddereen un. Fir Unfänger ab 12 Joer. Unmellung: 691 819 334 a marinazz@hotmail.fr. Terminer: 07.05., 14.05., 21.05.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

BERNKASTEL-KUES - OLDTIMERMUSEUM & SCHIFFRUNDFAHRT

24.04.
MI ab 08:10 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
70€

Besuchen Sie mit uns das Oldtimer Museum „Zylinderhaus“ in Bernkastel-Kues. Nach dem Essen begeben wir uns auf eine Schiffrundfahrt und bewundern das schöne Moselstädtchen. Busfahrt, Begleitung, Museumseintritt, Führung, Mittagessen und Schifffahrt im Preis enthalten.

OURDALLER PRODUKTE IN KALBORN

06.06.
DO 10:00 Uhr

k.A.
Kalborn

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
5€

Transparenz, Rückverfolgbarkeit und Qualität sind den Ourdaller Bauern besonders wichtig. Entdecken Sie, wie diese Produkte verarbeitet und verkauft werden.

DAS ABSCHIEDSDINNER MIT INGOLF LÜCK

09.05.
DO 20:00 Uhr

Cube 521
Marnach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
21€

Besuchen und erleben Sie mit uns das amüsante Theaterstück „Das Abschiedsdinner“ mit Ingolf Lück. Reservieren Sie Ihre Plätze, denn wir verfügen nur über eine begrenzte Anzahl Tickets.

DJEMBE

08.05.-03.07.
MI 18:30-19:45 Uhr

Centre Culturel
Bockholtz

Club Haus op der Heed
99 82 36

Sada Diagne
90€/8 Einheiten

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit, es entspannt und gibt neue Energie. Sadas Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.



DORTMUND BVB STADION-BESICHTIGUNG

16.07. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
k.A. **Hupperdange** **99 82 36** **45€/Kinder, 68€/Erwachsene**

Ob Borussia-Fan oder nicht, lassen Sie sich ein Besuch im BVB-Stadion in Dortmund nicht entgehen. Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen und sehen Sie die Bereiche, die sonst nur den Spielern vorbehalten sind.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

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

25.05.-26.05. SA-SO 10:00-16:30 Uhr	Atelier der Künstlerin Gouvy	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 145€ zzgl. Edelmetalle
22.06.-23.06. SA-SO 10:00-16:30 Uhr	Atelier der Künstlerin Gouvy		Diana Prokot 145€ zzgl. Edelmetalle

HOLZSCHMUCK - GESTALTEN SIE IHR INDIVIDUELLES SCHMUCKSTÜCK

01.06. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
SA 10:00-14:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **55€ Material inkl.**

In diesem Workshop gestalten Sie aus einem Grundgerüst aus Furnierholz einen Armreif bzw. einen Ring nach Ihrem Geschmack. Durch die Formen und Farben passen diese Schmuckstücke zu den unterschiedlichsten Modestilen.

KEGELN

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

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

KINONACHMITTAG IM CINÉ ORION

30.04. **Ciné Orion** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
MA 14:00-16:00 Uhr **Troisvierges** **99 82 36** **6€**

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Das Kino befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs und der Filmbeginn ist an die Ankunftszeit des Zuges angepasst.

KRÄUTERSPAZIERGANG IM KLOSTERGARTEN

18.05. **Kloster Fünfbrunnen** **Club Haus op der Heed** **Christine Quand**
SA 10:00-16:00 Uhr **Cinqfontaines** **99 82 36** **40€ Zutaten inkl.**

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



REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich MI 14:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. kostenlos
---	--	---	---------------------------------

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen.

RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage MI 14:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. kostenlos
--	--	---	---------------------------------

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

SCHACHTREFF FÜR ALLE

permanent buchbar 15:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Ken Schroeder kostenlos
--	--	---	--

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

SCHMIT HAPPENS

16.05. DO 18:00 Auer	Kinneksbond Mamer	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 47€
---------------------------------------	------------------------------------	---	---------------------------

Och dëst Joer ginn mir op Mamer den SchMIT HAPPENS kucken. Kommt mat an erlieft en lëschtgen Owend an geselleger Ronn. Wéi ëmmer sinn och dëst Joer d'Plazen begrenzt.

SCHREIBATELIER - TAGESWORKSHOP

25.05. SA 10:00-16:00 Uhr	Kloster Fünfbunnen Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elisabeth Demmer 40€ Kaffée, Tee inkl.
--	--	---	---

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

SHOPPING IN OBERHAUSEN

25.05. SA 07:15 Uhr Abfahr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 36€
---	--	---	---------------------------

Das „Centro“ ist Europas größtes Freizeit- und Einkaufszentrum. Shoppen Sie nach Lust und Laune in rund 250 Geschäften. Angebote, wie das SEA LIFE, LEGOLAND und TIGER JUMP (Trampolinpark) gehören zu den Attraktionen des „Centro“.



SONNTAGSTOUR AUF DER MOSEL - CROISIÈRE GOURMANDE

02.06. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.
 SO 10:00-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 79€

Verbringen Sie diesen Sonntag bei gutem Essen und in netter Gesellschaft auf der Mosel. Der Bus bringt Sie nach Remich, dort legt das Schiff von Navitours ab. Mittagessen (Büffet) auf dem Schiff. Rückfahrt ab Remich gegen 16:30 Uhr (Begleitung, Busfahrt, Schifffahrt und Büffet sind im Preis enthalten).

STEINBILDHAUER-KURS - 2-TÄGIGER WORKSHOP

10.08.-11.08. Club Haus op der Club Haus op der Esther Wiswe
 SA&SO 11:00-16:30 Uhr Heed Heed 135€ Material inkl.
 Hupperdange 99 82 36

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie mit Hammer, Meißel und gleichmäßigen Schlägen, aus Eifler Sandstein, neue Formen entstehen. Von rustikal bis filigran, von figürlich bis abstrakt ist alles möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

29.04.-01-07 Kinneksbond Club Haus am Brill Nicolas Billaux
 LU 12:30-13:30 hrs Mamer 26 39 51 00 40€/trimestre

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

ATELIER: GUIRLANDES LUMINEUSES AVEC STÉPHANIE RICHARD

08.06. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Stéphanie Richard
 SA 09:00-13:00 hrs Capellen 30 00 01 55€ matériel inclus

Confection d'une guirlande lumineuse d'abat-jour à poser dans une chambre, un bureau, un salon, un hall d'entrée, etc. Chacun réalise 10 petits abat-jour en choisissant parmi une trentaine de papiers différents.

ATELIER RELOOKING MEUBLES ET OBJETS AVEC BETTY RIES

Betty Ries, peintre sur meubles, avec une expérience depuis 20 ans, vous accompagne pour une initiation de son métier. Effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage. Important : veillez à bien nettoyer ou décirer vos objets avec du St. Marc ou Solarine avant de les apporter à l'atelier pour éviter toute perte de temps.

27.04. SA 09:30-13:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Betty Ries 80€ peinture incluse
08.06. SA 10:00-16:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Betty Ries 110€ peinture incluse



BRIDGEAFTERNOON

29.04.-01.07

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
kostenlos

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

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

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

25.04.-11.07. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirtz 125€ zzgl. Material
25.04.-11.07. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirtz 125€/10 Einheiten zzgl. Material
29.04.-08.07. MO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirtz 115€/9 Einheiten zzgl. Material

FLORISTIK MIT SANDRA FUNEZ

Welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

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

KUNSTEINTOPF

23.04.-02.07.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula Scheuern-Huppertz
110€/10 Einheiten
zzgl. Material

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

L'ABC DES CHAUSSETTES AVEC LAURE FABER

26.04.-10.05.

VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
85€/3 unités

Tricoter des chaussettes, c'est marrant et très peu encombrant mais, disent certains, il faut apprendre "la confection" du talon et forcément en tricoter deux. Dates: 26.04., 03.05., 10.05.



LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : WOODSTOCK

20.05. LU 18:30-20:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ben Boulanger 8€
--	--	--	-----------------------------------

Il y a cinquante ans, du 15 au 18 août 1969, un événement musical réunissant plus de 400.000 personnes entra de plain-pied dans l'histoire. Le festival de Woodstock.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES THE MOON IN MUSIC

17.06. LU 18:30-20:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ben Boulanger 8€
--	--	--	-----------------------------------

Et bien sûr, la Lune n'a pas laissé indifférents les bluesmen, qui s'en sont donné à coeur joie. 'Riding in the moonlight' de Howlin' Wolf, 'Full Moon on Main Street' du Kin-sey Report, 'Moonchild' de Rory Gallagher etc.

MALEN / COURS DE PEINTURE

24.04.-10.07. ME 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 108€/9 unités
---	--	--	--

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

MUSÉE ROYAL DE MARIEMONT

20.07. SA 07:00 hrs (départ)	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Club Haus am Brill 65€
---	--	--	---

Après notre arrivée matinale au Musée, nous prenons part à une Cérémonie Japonaise de Thé présentée par un Maître du Thé. L'après-midi nous admirons, les sculptures du parc ainsi que l'intéressante collection du musée.

MYKENE DIE SAGENHAFTE WELT DES AGAMEMNON SONDERAUSSTELLUNG IM BADISCHEN LANDESMUSEUM KARLSRUHE

02.05. DO 06:45 Uhr (Abfahrt)	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Club Haus am Brill 65€
--	--	--	---

Tagesausflug: Mykene. Die sagenhafte Welt des Agamemnon. Sonderausstellung im Badischen Landesmuseum Karlsruhe (enthalten im Preis sind Reisekosten, Eintritt und die geführte Besichtigung).

RAKU AVEC LAURE POPOFF

16.05.-06.06. JE 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Laure Popoff 120€ + matériel
---	--	--	---

Cette technique de cuisson rapide vous permettra de découvrir la joie et le bonheur de créer des objets céramiques plein de surprises. Dates: 16.05., 23.05., 06.06.



RANDOCROQUIS AVEC ASUN PARRILLA

27.04.-19.10.
SA 10:00-14:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
26€

L'idée du randonneur croquis est se balader, de „croquer“ ce que l'on voit (nul besoin d'être un artiste !), collecter les petits souvenirs qui font du carnet un objet personnel. Asun vous accompagnera pour vous soutenir artistiquement. 27.04. Vallée d'Eisch, départ : Club de Tennis, 29.06. Vallée l'Attert départ à définir, 14.09. Mamerdall-Drèps, départ à définir, 19.10. Mersch départ à définir.

TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

23.04.-02.07.
MA 13:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Joel Leyder
190€ + matériel

Préparation des carcasses en vue du garnissage,- initiation au garnissage à l'ancienne, - pose du tissu et finition. L'outillage nécessaire:- chaise ou fauteuil, - petit marteau,- paire de tenaille,- tournevis pointu,- maillet.

VOYAGE EN CORNOUILLES CULTURE ET JARDINS DU 24 JUIN AU 1 JUILLET 2019

24.06.-01.07.
k.A.

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
2.782€/chambre individuelle,
2.586€/chambre double

Bath, ville inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Gorges de Cheddar, Loseley Park Gardens , le Dartmoor, le jardin de sculpture de Barbara Hepworth à St. Yves etc. Nous logerons dans des hôtels de charme typiquement anglais.

WORKSHOP HOLZSCHNITT - XYLOGRAVURE AVEC ASUN PARRILLA

15.06.-16.06.
SA&DI 10:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
120€ + matériel

Venez faire la découverte de la plus ancienne technique de reproduction d'images : La gravure sur bois.

ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

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

24.04.-10.07. ME 14:30-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 108€/9 unités
26.04.-12.07. VE 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 108€/9 unités



DUERTREFF BEIM LIS

T.: 691 719 013 /-14

DE SEEFENATELIER MÛSCHT SENG DIEREN OP

04.06.

DE 18:00-20:30 Auer

Seefenatelier I.S.J.B

Betzdorf

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

k.A.

30€

Hei kennt dir emol hannert d Kulissen luussen wei hei am Seefenatelier vum ISJB geschafft gett an och selwer är Seef maachen. Mir loossen eis eppes afalen fir iech gutt geseeft duerch de Summer kommen ze loossen.

ENG SAIL AUS LEHM „FREED FIR DE GAART“

01.07.-17.07.

18:00-20:30 Auer

ISJB

Betzdorf

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

Goeler Anette

70€ Material inkl.

Den Alldag hannert sech loossen an kreativ am Lehm ginn. Eng Sail fir an de Gaart oder virun Dier maachen. Ronn eckeg Blummen oder Villercher, dat ass iech iwverlooss. Et gëtt bal keng Grenzen, ausser villäicht d'Zäit. Datumer: 01.07., 03.07., 17.07.

FAIRTRADE RALLYE

14.05.

DE 14:00-16:00 Auer

Duertreff beim Lis

Roodt/Syre

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

k.A.

5€

Hei gid dir op eng spilleresch Aart a Weis un Thema Fairtrade erubruecht. Wisou gëtt et Fairtrade wat ass anescht wei un aneren Produiten, wei kann een oppassen. Wien gëtt dobäi ënnerstëtzt asw.

KREATIV BIJOUEN SELWER GEMAACH

19.06.

ME 19:00-21:00 Auer

Duerfbuttek beim Lis

Roodt/Syre

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

Nicole Helbig

20€/ouni Material

Pärelen areien, bitzen oder heekelen, sicht iech eraus wat zu iech passt. Mir beroden a weisen iech wei een verschiddenen Materialien mat einfachen Handgrëffer e Bijou fir all Geleeënheet mëscht. D'Material gëtt individuell nom Cour verrechent, deemno weien a wei vill Material verschafft ginn ass.

LIS' CAFE

jeden Mittwoch

13:30-16:00 Uhr

Duertreff beim Lis

Roodt/Syre

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

k.A.

k.A.

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

MÉI WEI JUST EN AALT BUCH

28.05.

DE 14:30-15:30 Auer

DE 15:30-16:30 Auer

Duerfbuttek beim Lis

Roodt/Syre

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

Siegler Desti

5€/Kand

Méi wei just en aalt Buch steppsech an oninteressant, dat ass elo eriwwer. Loos deng al Bicher erëm liewen. Falen, dréinen, pechen, e bëssi Léift a Gedold an schonn ass aus dem ale Buch eng nei Iddi entstanen.



MANUKULTURA

T.: 23 63 00 51 28

ATELIER: RELOOKING / RECYCLAGE VU MIWWEL AN ALEN OBJETEN, MAM ANICK BOLTZ

16.05.-12.09.

DO 14:00-17:30 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

661 968 396

Anick Boltz

70€/Atelier

An dësen Ateliere gitt Dir verschidden Upcycling- a Recycle-Technique mat Kräid-Faarwen an Antik-Wues geléiert. All Participant bréngt säin/seng Objet/en oder Miwwel, dei bearbecht sollen ginn, mat. Datumer: 16.05., 13.06., 18.07., 12.09.

DEMAIN. FILM-OWEND AM MANUKULTURA, ORGANISÉIERT VUN DER ASBL „KIERCH AM DUERF“ VUN DER USELDENGER GEMENG

22.05.

ME 19:30-22:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

k.A.

gratis

D'asbl „Kierch am Duerf“ invitéiert lech, den international gefeierte Film „Demain“ (op Franséisch) kucken ze kommen. Nom Film gitt Dir op ee Patt an eng interessant Diskussioun (op Lëtzebuergesch) invitéiert. Keng Umeldung néideg.

FOTOAUSSTELLUNG VUM THIERRY DEUTSCH: ENG FOTOGRAFESCH REES DUERCH D'FLIGEREI AN DER WELT

02.07.-03.08.

Beschreibung

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Thierry Deutsch

gratis

De Fotograf a Pilot T. Deutsch, dee mat 12 Joer mat der Fotografie ugefaangen huet, féiert lech mat senger Expositioun duerch d'Welt, woubäi Dir d'Fligerei a sengen ënnerschiddleche Formen entdecke kënt. Keng Umeldung néideg.

02.07.: Vernissage 19:00-21:00 Auer, 03.07.-03.08.: Öffnungszäiten Ausstellung: Méindes-Freides: 10:00-12:00 Auer an 13:00-17:00 Auer. Op Feierdeeg zou.

MOL-COURSEN FIR UFÄNGER MAM CLAUDINE MAILLET

02.05.-04.07.

DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

691 191 068

Claudine Maillet

10€/1 Cours

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Keng Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Datumer: 04.04., 02.05., 16.05., 06.06., 20.06., 04.07.

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

20.04.-18.08.

09:30-17:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

691 191 068

Claudine Maillet

50€/Stage

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersch weiderentwéckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura. Datumer: 20.04., 27.07., 18.08.



MOL-COURSEN FIR AVANCÉEËN MAM CLAUDINE MAILLET

25.04.-11.07.

DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

691 191 068

Claudine Maillet

10€/1 Cours

Dir hutt Erfahrung am Molen a wëllt Äert Kënnen weider ausbauen? Dann kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschteresch weiderentwëckelen. Materiallëscht Dir op Nofro. Datumer: 25.04., 09.05., 23.05., 13.06., 26.06., 11.07.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: JOHN LEE HOOKER

25.04.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Ben Boulanger

8€

De John Lee Hooker huet de Blues an de Rock maassgeblech mat beaflosst a vill aner bekannte Museker inspiréiert. Léiert mam B. Boulanger dës beandrockend Perséinlechheet a säi Wierke méi genau kennen. Keng Umeldung néideg.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: SLIDE GUITAR

06.06.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Ben Boulanger

8€/Entrée

Dëse Virtrag belicht d'Geschicht vun der 'Slide Guitar', déi enk mat der Geschicht vum Blues verstréckt ass. Et ginn e puer Theorien iwwert den Ursprung vun dëser Gittar mat deem onverkennbaren Klang. Keng Umeldung néideg.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: NORTH MISSISSIPPI BLUES, MAT LIVE-MUSIK VUM LAZY LOUIS BLUES DUO

18.07.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Ben Boulanger

10€/Entrée

Ee flotte Virtrag iwwert de North Mississippi Blues mat Live-Musik vun der Band Lazy Louis Blues Duo, déi e Genre North Mississippi Country Hill Blues spillen. Si proposéiere souwuel Eegekompositiounen, wéi och Cover-Titel. Keng Umeldung néideg.

ZERO WASTE WORKSHOPS MAM TANIA GIBÉRYEN VU SILA.LU

15.05.+12.06.

ME 19:00-22:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Tania Gibéryen

45€/Persoun

T. Gibéryen huet puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft an do ugefaang ouni Offall ze liewen. Si deelt hire passionéierte Liewensstil a proposéiert spannend Workshops. Déi 2 Owender si repetitiv a bauen net openeen op. Umeldung via Email: hello@silalu

ROBBESSCHEIER

T.: 92 17 45 1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung

10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier

Munshausen

Robbesscheier

92 17 45-1

k.A.

auf Anfrage

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



BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
auf Anfrage

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

NATURATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
10€/Halbtags,
15€/Ganztags

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

RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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



VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

D'MILLEN ASBL

T.: 691 510 370 /-372

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

26.04.-12.07.
VE 09:00-12:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
100€/trimestre

Un atelier pour découvrir le bonheur de jongler avec les couleurs, jouer de ses contrastes, de ses associations afin d'utiliser au mieux sa forme d'expression. Aucun prérequis n'est demandé. Renseignements et inscription: francoise.bande@beckerich.lu.

BALADE AUX FLAMBEAUX AVEC N. SCHWEICHER ET F. DELAPORTE

26.07.
VE 21:00-23:00 hrs

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Nicolas Schweicher,
Francis Delaporte
gratuit

Nicolas Schweicher et Francis Delaporte vous emmèneront en balade avec des flambeaux dans la forêt de Beckerich en vous racontant de jolies histoires du village. Petite restauration prévue à la fin de la balade. Informations sur www.dmillen.lu.

BITZCOURS FIR AVANCÉ(E)ËN MAM CHANTAL KOSTER

24.04.-10.07.
ME 17:00-19:00 Auer

Millen - "Millen 2"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Chantal Koster
180€/11 Coursen

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwieft. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien. Informatiounen ënnert: www.dmillen.lu.

COURS DE CALLIGRAPHIE AVEC S. ALFONSI

15.04.-01.07.
LU 09:00-12:00 hrs

Moulin - "Millen 2"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Stéphane Alfonsi
160€/6 cours

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir une nouvelle passion : les belles écritures. Session de 6 séances. Toutes les infos sur www.dmillen.lu. Dates: 15.04., 29.04., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06. 01.07.



COURS DE DJEMBÉ POUR ADOLESCENTS (À PARTIR DE 14 ANS) AVEC SADA

25.04.-11.07.
JE 17:30-19:00 hrs

Centre Culturel
Elvange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Sada
110€/trimestre

Sada propose aux adolescents de plus de 14 ans de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africains : une belle façon de développer leur sens du rythme. Information et inscription: www.dmillen.lu.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES AVEC SADA

25.04.-11.07.
JE 19:00-20:30 hrs

Centre polyvalent
Elvange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Sada
110€/trimestre

Le musicien sénégalais Sada vous fera découvrir la beauté de la musique africaine grâce au djembé. De beaux moments musicaux en perspective à partager en groupe avec d'autres passionnés du rythme africain et un professeur exceptionnel.

COURS DE PHOTOGRAPHIE AVEC LE PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL DOMINIQUE GAUL

26.04.-12.07.
VE 09:45-11:45 hrs

Moulin - "Millen 1"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Dominique Gaul
195€/10 cours

Le photographe professionnel D. Gaul vous guidera pour découvrir tous les secrets de la photographie. Dix cours passionnants du 26.04.-12.07. (pas de cours le 31.05. et 14.06.) pour devenir presque des professionnels. Informations sur: www.dmillen.lu.

"LE ROCK ET LA RELIGION" AVEC ERIC LAFORGE DE CLASSIC 21

19.04.
VE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Eric Laforge
4€/personne,
<16 ans gratuit

Eric Laforge de Classic 21 une nouvelle fois au Luxembourg. Cette 5e conférence du célèbre animateur radio parlera du rock et de la religion. A ne manquer sous aucun prétexte pour passer une soirée inoubliable. Plus d'informations sur www.dmillen.lu.

LES CHAUVES-SOURIS AVEC LE GARDE-FORESTIER THIERRY PETIT

27.06.
JE 20:00-22:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Thierry Petit
gratuit

Le bien connu garde-forestier de la forêt de Saint-Hubert, Monsieur Thierry Petit, vous fera découvrir toutes les facettes de ce fabuleux animal qu'est la chauve-souris. A ne pas manquer. Informations sur www.dmillen.lu.

LIBÉRER SA CRÉATIVITÉ !

29.07.-02.08.
LU-VE 09:30-16:30 hrs

Moulin - Atelier
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
200€ matériel inclus

L'atelier se présentera comme un terrain d'expérimentation pour observer, rechercher, explorer, se laisser surprendre. Profiter d'une palette d'outils et supports pour créer sans peur et sans blocage. Retrouver l'enfant artiste en nous.



SOIRÉE IRLANDAISE AVEC CHRISTIAN SCHMIT

18.07.
JE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Christian Schmit
gratuit

Comme d'habitude, Christian Schmit vous présentera les photos de son dernier voyage. Cette fois, ce sera l'Irlande. Un très bon moment à partager. Restauration typiquement irlandaise en fin de projection avec le restaurant andermillen.

STAGE DE VANNERIE : PETIT COEUR DE PANIER AVEC F. MARION

17.06.-18.06.
LU&MA 09:00-16:00 hrs

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

k.A.
130€/2 jours

Ne rater pas ce stage de vannerie qui vous apprendra les techniques de base mais aussi les montants avec une vannière de renom. Plus d'informations sous www.dmillen.lu ou www.vandouest.com.

STAGE DE VANNERIE : PANIER DE BALCON AVEC FRANÇOISE MARION

20.05.-21.05.
LU&MA 09:00-16:00 hrs

Moulin - Atelier
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Françoise Marion
130€/personne
(les 2 jours)

Deux jours pour apprendre à réaliser un joli panier de balcon en compagnie de la vannière Françoise Marion dans le beau cadre du moulin de Beckerich. Inscription obligatoire sur www.dmillen.lu.

STAGE DE VANNERIE À BECKERICH : "OSEZ L'OSIER!" AVEC F. MARION

02.09.-04.09.
LU-ME 09:00-16:00 hrs

Moulin - Atelier
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Françoise Marion
de Vandouest
190€/3 jours

Venez suivre ce stage pour découvrir la matière et les techniques de vannerie en compagnie de Françoise Marion, une vannière de renom. Pour plus d'informations: www.dmillen.lu ou www.vandouest.com.

STAGE DE VANNERIE : PANIER PIQUE-NIQUE AVEC F. MARION

15.04.-17.04.
LU-ME 09:00-16:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Françoise Marion
175€/personne

Voici un stage de vannerie qui vous permettra de fabriquer un joli panier pique-nique en vannerie grâce aux précieuses informations données par F. Marion, vannière de renom. Informations et inscription: www.dmillen.lu.

4. INTERNATIONALES KULA YOGA FESTIVAL

14.06.-16.06.
FR-SO 07:30-0:00 Uhr

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Camping
Fuussekaul
26 88 88 1

Internationale
Dozenten
siehe Beschreibung

3-tägiges internationales Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem In- und Ausland. Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz und Mantrakonzerte. Unterkunftsmöglichkeit vor Ort, veganes Catering, Lagerfeuer, Sauna und vieles Mehr. Festival Pass 3 Tage: 160€/Frühbucher, 185€/Normalpreis. Festival Pass 1 Tag: 50€/Frühbucher, 60€/Normalpreis. Abendkonzerte FR-SA: 10€/25€/Frühbucher, 15€/30€/Normalpreis.



ALTERNATIVE ENTSPANNUNGSMETHODEN

nach Vereinbarung
auf Anfrage

13 Marxberg
Longsdorf

Beate Reinert - Alternative
Entspannungsmethoden
661 572 944

Reinert Beate
50€/Stunde

Entspannung zu erfahren, ist ein primärer Wunsch in der heutigen Zeit. Um dieses zu vermitteln, biete ich Ihnen die Methoden der progressiven Muskelentspannung, autogenes Training, Klanganwendungen und die Fuss-Reflexzonenmassage an. Für jede Altersgruppe bestens geeignet.

ANTI -STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

23.04.-20.12.
siehe Beschreibung

Gesondheetscenter
Ernzen

feel your body
Gesondheetscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
auf Anfrage

Zur Auswahl stehen: Tibetanische Klangschalenmassage (60 Minuten), Lomi Lomi Nui Massage (90 Minuten), Fußchakren-Energiemassage (50 Min.) Chairmassage für Rücken (25 Min. oder 50 Min.). MO 14:00-16:30 Uhr, MI 14:00-16h30 Uhr, FR ab 17h00 Uhr, SA 10:00-18:00 Uhr.

ART-THERAPIE

offre permanente
sur rendez-vous

6, rue du Village
Nothum

ART-THERAPIE
621 151 820

Decot Ingrid
40€/séance

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

AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE KOPF UND GESICHTSMASSAGE

18.05.
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Erlernen Sie die angenehme durchblutungsfördernde ayurvedische Kopfmassage und die verjüngende, entspannende und hautpflegende Gesichtsmassage aus dem Ayurveda. Die Ausbildung ist auf deutsch oder französisch möglich.

AUSBILDUNG: AZIDOSEMASSAGE (ENTSCHLACKUNGSMASSAGE)

04.05.-05.05.
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Erlernen und erfahren Sie die Entgiftungsmassage auch Azidosemassage genannt. Durch diese Massagetechnik werden Ablagerungen im Körper gelöst und über das Lymphsystem ausgeschieden. Speziell geeignet bei Fastenkuren und zur Reinigung des Körpers.

AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE HAND UND FUSSMASSAGE

28.04.
SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Die Ayurvedische Hand- und Fussreflexzonenmassage bewirkt eine tiefe Entspannung, die sich im ganzen Körper ausdehnt, Blockaden werden gelöst und Selbstheilungskräfte mobilisiert. Mehr Informationen unter: www.ayurveda.lu.



14. - 16. Juni 2019

Lassen Sie sich mitreißen von einer einzigartigen

Festivalatmosphäre!



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

- übernachten Sie direkt vor Ort (Mobilheim, Safarizelt oder Stellplatz)
- täglich große Auswahl an gesunden & veganen Essensständen
- Abendprogramm mit Lagerfeuer, Sauna, spirituellen Konzerten & Tanz
- familienfreundlich; tägliche Kinderanimation sowie Kinderyoga



yoga@fuissekaul.lu
4th Kula Yoga Festival

Camping FUUSSEKAUL 

4 Fuissekaul L- 9156 Heiderscheid
00352 26 88 88 |

ATELIERS ENERGIE - CHI-KI-PRANA-MANA AVEC SOLANGE GUÉGAN

27.04.-15.06.
SA 14:00-18:00 hrs

Halle sportive
Hovelange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Solange Guegan
80€/atelier

Avec Madame Solange Guégan, vous apprendrez à vous connaître et à développer des énergies insoupçonnées. Ses ateliers sont vraiment exceptionnels. Ne les manquez sous aucun prétexte. Informations sur ww.dmillen.lu. Dates: 27.04., 18.05., 15.06.

BABYBOOMER AUF DEM WEG ZUR PENSIONIERUNG

24.04.
MI 18:30 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Jean-Paul Karpen
kostenlos

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Zeit, die wir im Ruhestand verbringen können, im Vergleich zu früher sehr verändert. Menschen haben heutzutage wesentlich mehr Zeit zur Verfügung um Ihren Ruhestand zu genießen.

BABYMASSAGEN

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

25.04.-06.06. DO 09:00-09:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/5er karte
20.06.-25.07. DO 09:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		k.A. 99€/5er karte



BABYMASSAGEN FÜR BABYS VON 0-6 MONATEN, MIT LYNN THIEL-WASSNICH VON WWW.MAMMENHAERZ.LU

27.04.-13.07.

SA 10:00-11:00 Uhr

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Lynn Thiel-Wassnich

35€/Gruppe (2 Termine)

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrem Kind Liebe, Sicherheit und Zuwendung spüren zu lassen. Der innige Kontakt, der während der Babymassage entsteht, stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und bringt viele weitere Vorteile. Mehr Informationen auch unter: www.mammenhaerz.lu. Anmeldung via email: lynn@mammenhaerz.lu. Termine: Gruppe 1: 27.04.+04.05., Gruppe 2: 01.06.+08.06., Gruppe 3: 06.07.+13.07.

COACHING

permanent buchbar

k.A.

Fitness Center

Wemperhardt

Le 5ème élément fitness

26 90 00

k.A.

60€/Stunde

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

COACHING DE VIE, QE COACHING, PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

offre permanente

LU-VE

k.A.

Koerich

Hajnalka Szenner

661 188 322

Hajnalka Szenner

65€/séance individuelle,
266€/7 séances

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching en intelligence émotionnelle et ateliers de parentalité positive. Pour de plus amples informations consultez www.coachingandfamily.com.

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar

nach Vereinbarung

28 Stackemer Pad

Deiffelt

Consultation thérapeutique

691 584 760

Isabelle Nilles

60€/Sitzung

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen. Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen. Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und führt zu einem guten Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

ECOLE DU DOS

offre permanente

k.A.

Fitness Center

Wemperhardt

Le 5ème élément fitness

26 90 00

Kinésithérapeute

120€/10 unités

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

EMBODIMENT-FASZINATION KÖRPERBEWUSSTSEIN

13.04.-28.07.

SA 15:00-16:30 Uhr

Mierscher Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Melina Goldberg

20€

Neu in Luxemburg: Embodiment schenkt dir auf wirksame Weise Entspannung im ganzen Körper. Der Ursprung dieser speziellen und einfachen Körperübungen geht unter anderem zurück auf eine Jahrhunderte lange Tradition tibetischer Mönche.



ENTSPANNUNG PUR

21.05.-16.07.

DI 13:30-17:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Arlette Kirsch
37€/30 Min,
57€/50 Min

“Entspannung Pur”: in regelmäßigen Abständen möchten wir Ihnen ein Datum anbieten, an dem Sie sich im Treff verwöhnen lassen können, um einmal komplett abzuschalten. Sei es bei einer entspannenden Kopf-, Hand-, Rücken- oder Fußmassage. Termine: 21.05., 18.06., 16.07.

GANZHEITLICHE REITPÄDAGOGIK / REITTHERAPIE

nach Vereinbarung
nach Absprache

Beeforter Paerd an
lesel-Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
lesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
nach Absprache

Individuelle Reittherapie oder Reitpädagogik für Kinder und Erwachsene.

HATHA YOGA

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

25.04.-11.07. JE 19:30-20:45 hrs	Salle des fêtes Büderscheid	Colin Claudine 691 711 250	Colin Claudine 140€/14 unités, 10€/cours
29.04.-09.07. LU 17:00-18:00 hrs	Fit 360 Wiltz		Colin Claudine 10€/séance, 100€/10 séances

HYPNOSE THERAPIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee
Heinerscheid

Karin Krausch
621 217 446

k.A.
130€/Stunde

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

KLANGWELTEN FÜR INNERE BALANCE

04.05.-27.07.

SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Enrico Eulzer
25€/Person

Erlebe ein zauberhaftes Klang-Event und genieße dieses heilsame Geschenk. Tauche ein in zeitlose Dimensionen besonderer Gesang- und Klangwelten, die dich näher in deine innere Balance und ins Herzbewusstsein bringen. Termine 04.05., 01.06., 29.06., 27.07.

REIT THERAPIE, REIT PÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
auf Anfrage

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



REIKI USUI

nach Vereinbarung
auf Anfrage

k.A.
Huldange

Nadja Heck
671 154 101

k.A.
ab 50€

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

RÜCKENENTLASTUNG DURCH BALLANCE

permanent buchbar
DI 10:15-10:45 Uhr
MI 19:00-19:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

MAGNÉTISME - COURS D'INTRODUCTION MODULE 1

25.05.-24.11.
SA&DI 10:00-18:00 hrs

Centre Culturel
Stegen

Pia Kirschten - Magnétiseur
691 416 967

k.A.
350€

Magnétisme-Module 1: Le magnétisme consiste à la transmission de l'énergie vitale. Apprenez à développer cette faculté naturelle. Le 1er module se tiendra les weekends suivants: 25.05.&26.05., 21.09.&22.09., 19.10.&20.10., 23.11.&24.11.

MAGNÉTISME - COURS D'INTRODUCTION MODULE 2

01.06.-01.12.
SA&DI 10:00-18:00 hrs

Centre Culturel
Stegen

Pia Kirschten - Magnétiseur
691 416 967

k.A.
350€

Magnétisme-Module 2: Le magnétisme consiste à la transmission de l'énergie vitale. Apprenez à développer cette faculté naturelle. Le 2e module se tiendra les weekends suivants: 01.06.&02.06., 28.09.&29.09., 26.10.&27.10., 30.11.&01.12.

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

27.05.
LU 10:00-18:00 hrs

Centre Culturel
Stegen

Pia Kirschten - Magnétiseur
691 416 967

k.A.
100€

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

SALLWEWORKSHOP

15.06.
SA 14:00-18:30 Auer

Rospport
Rospport

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Änder Erpelding
25€

Mir entdecken déi aarteräich Hecken a Blummewisen op der Hëlt a léiere verschidden Heelkraider kennen. Duerno ginn d'Kraider op der Plaz iwwe dem Feier zu enger fleegender Sallaf an engem Lëppestëft verschafft.



SHIATSU

nach Vereinbarung
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &
Ostéopathie Peters
Mersch

SHIATSU MARISA
691 835 265

k.A.
75€/60 Min, 105€/90 Min,
65€/Kinder

Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie. Termine: DI-FR (ausser DI&DO Nachmittags).

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

02.05.-27.06.
DO 19:00-21:30 Uhr

Epicerie am Duerf
Schrondweiler

being mindful
621 491 723

Berenice Boxler
380€

8-Wochen-Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation und mehr. Anmeldung via Email: info@being-mindful.lu. 04.04.: Gratis-Einführungsveranstaltung. 16.06.: Achtsamkeitstag von 09:30-16:30 Uhr.

TAG DER ACHTSAMKEIT

16.06.
SO 09:30-16:30 Uhr

Les Etangs
(Centre Arend-Fixmer)
Medernach

being mindful
621 491 723

Berenice Boxler
90€, Verpflegung inkl.

Der Achtsamkeitstag ist fester Bestandteil des 8-wöchigen MBSR-Kurses (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), er kann jedoch auch separat gebucht werden. Ein Tag, um unter Anleitung Achtsamkeit zu praktizieren und in der Stille Kraft zu tanken.

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
ab 80€

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

WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente
ME,VE (après-midi)

0a6
Oberfeulen

0a6 S.A.
24 84 48 48

Gilles Wunsch
70€/60 min

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

WECHSELJAHRE: WAS? WANN? WARUM? WIE KOMME ICH AM BESTEN DURCH?

23.04.-20.12.
SA/SO 10:00-13:00 Uhr

Gesondheetszenter
Ernzen

feel your body
Gesondheetszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
80€

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



WELLNESSWORKOUT

nach Vereinbarung DO 09:00-10:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

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

YOGA IN THE MORNING

permanent buchbar MI 08:15-09:15 hour	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
--	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

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

YOGA

permanent buchbar DO 19:00-20:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
---	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

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

YOGA FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar DO 20:00-21:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
---	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

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

YIN-YOGA

23.04.-20.12. MI 19:30-20:45 Uhr FR 09:00-10:15 Uhr	Gesondheetszenter Ernzen	feel your body Gesondheetszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 15€/1 Einheit, 185€/13 Einheiten
---	-----------------------------	--	---

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

YOGA POUR TOUS (HATHA, VINYASA)

offre permanente LU 20:00-21:00 hrs	Bibliothèque Tony Bourg Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Commission des sports 12€/cours
--	--	--	------------------------------------

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



YOGA - ALL INCLUSIVE

permanent offer
SA 10:00-11:30 hour

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

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

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

YOGA - MATINAL MAGIC

28.04.-07.07.
SU 10:00-12:00 hour

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
donnation based

Short morning routine to connect with yourself, get healthier, have beautiful body, calm mind; to be self-confident, relaxed and happy and to feel good about yourself and your life.It's a mixture of yoga, life-improvement, breathing and meditation. Date: 28.04., 19.05., 23.06., 07.07.

YOGA

Zusammen mit Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre bereits erlernten Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen, wir bitten Sie, sich eine Woche im Voraus anzumelden (Keine Kurse in den Schulferien).

26.04.-05.07. FR 09:30-11:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Perla Ghidale 10€/Kurs, 90€/9 Kurse
29.04.-01.07. MO 14:30-16:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid		Perla Ghidale 10€/Kurs, 80€/8 Kurse

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

24.04.-10.07.
MI 19:00-20:00 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
80€/8 Einheiten

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

AROMATHÉRAPIE AVEC SABINE KINZINGER

26.04.+26.06.
14:00-17:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
55€

Sabine Kinzinger, pharmacienne-aromatologue, formée à l'homéopathie, la gemmothérapie et aux fleurs de Bach va vous faire voyager au fil des mois à travers le monde subtil et enchanteur des huiles essentielles (fascicule et préparation inclus dans le prix).



BIOKOSMETIK SELBST GERÜHRT MIT MYRIAM REHLINGER

09.06.

SO 10:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Myriam Rehlinger
35€ zzgl. Material

Nach einem kurzen Vortrag über die kosmetischen Inhaltsstoffe werden wir eine Hautcreme mit Sonnenschutz, ein erfrischendes Deodorant, einen Lippenpflegestift, eine Handcreme und eine heilende Calendulacreme herstellen (Material ist mit der Kursleiterin zu verrechnen).

QI GONG

23.04.-25.06.

MA 10:30-11:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Anne Zachary
135€/9 unités

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

MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE AVEC KIM MAREL-RONIN

07.05.+11.06.

MA 10:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Kim Marel-Ronin
65€/50 min

Le Massage japonais du visage est pratiqué depuis le 15eme Siècle au Japon pour protéger la jeunesse du visage. En combinant les gestes de massage et de la stimulation des méridiens, le visage est nettoyé, hydraté et énergisé.

NUTRITHÉRAPIE AVEC SABINE KINZINGER

25.05.

SA 14:00-17:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
65€

La nutrithérapie offre des solutions et complète la diététique. Tous ces thèmes seront abordés par Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma-nutrithérapeute. Elle essaiera avec vous d'identifier les erreurs qui vous empêchent de maigrir.

FACE YOGA WITH KIM MAREL-RONIN

04.05.-06.07.

SA 10:00-11:30 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Kim Marel-Ronin
20€/session

Face Yoga works out the face muscles by combining facial movements, upper-body postures and breathing. You get all the benefits of body exercise and more. Get results, no matter your age. Dates: 04.05., 08.06., 06.07.

RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

26.04.-05.07.

FR 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

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



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET RÉFLEXOLOGIE DU DOS AVEC LUCIE CHARLES

24.04.-19.06.
ME 10:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
voir descriptif

La réflexologie plantaire définit les pieds comme la carte du corps. Par stimulation des zones réflexes sur les pieds, les toxines du corps sont évacuées. La réflexologie du dos permet de stimuler certains processus physiologiques. *Prix plantaire: 37€/30 min, 57€/50 min, Prix dos: 62€/50 minutes.*

YOGA AVEC ANNICK SIMONET

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

29.04.-08.07. LU 17:30-18:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Annick Simonet 90€/9 unités
29.04.-08.07. LU 19:00-20:00 hrs	Centre Culturel Capellen		Annick Simonet 90€/9 unités

YOGA INTENSIV MIT ANGELIKA NETTEMANN

18.05.+06.07.
SA 10:00-12:00 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
28€/Einheit

Hier finden sie Zeit und Ruhe, um intensiv in die Körperübungen, Atemregulierungen und die Meditation des Vini Yogas einzutauchen. Durch Yogapraxis mit Einführung in die Yogaphilosophie, erfahren die Übenden eine besondere Tiefe. Termine: 18.05., 06.07.

VINI YOGA

23.04.-02.07.
DI 10:15-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Electra Chifari
110€

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

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

DEFIBRILLATOR: NEUSTART FÜR DAS HERZ

23.05.
DO 19:00 Uhr

Centre d'incendie
et de secours
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Dr. Med. Patrick Wambach
kostenlos

Im Ernstfall entscheidet jede Minute über Leben und Tod. Ein Defibrillator kann Leben retten, jedoch ist die Angst davor Fehler zu machen riesengroß. Erfahren Sie in diesem Infoabend, wie ein Defibrillator funktioniert und wo man einen findet.



GESÜNDER BACKEN - OHNE INDUSTRIEZUCKER UND WEISSMEHL

06.07. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Mia Susanna Klein**
SA 10:00-17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **80€**

Bringen Sie Ihre Backkünste auf eine neue, gesündere Ebene. Lernen Sie, wie Sie ohne Industriezucker lecker backen können.

LIPÖDEM - INFOABEND

20.06. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 19:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **8€**

Was ist ein Lipödem? Was sind die Symptome eines Lipödems? Viele Menschen sind davon betroffen, ohne es zu wissen. Lernen Sie den Unterschied zwischen dieser Fettverteilungsstörung und Fettleibigkeit kennen.

HYPNOSEVORTRAG - DIE KRAFT DES UNBEWUSSTEN - INFOABEND

07.05. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Karin Krausch**
DI 19:00-21:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **12€**

Hypnose ist ein Jahrtausend altes Therapieverfahren, das direkt an den unbewussten Anteilen der menschlichen Psyche ansetzt. Besuchen Sie den Infoabend über Hypnosetherapie und erhalten Sie Informationen zur Hypnose und den Wirkungsweisen.

KRÄUTERKOSMETIK - NATÜRLICHE ZUTATEN STATT CHEMIE

13.07. **k.A.** **Club Haus op der Heed** **Valie Weber**
SA 10:00-13:00 Uhr **Alscheid** **99 82 36** **56€**

In diesem Workshop stellen Sie gemeinsam mit der Kursleiterin verschiedene Produkte, wie Lippenpomade, Massageöl, Bodylotion mit natürlichen Zutaten her. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

KLASSISCHES YOGA

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

23.04.-09.07. DI 09:30-10:45 Uhr	Club Haus ob der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 132€/11 Einheiten
30.04.-09.07. DI 19:00-20:00 Uhr	Judo-Saal Winrange		Clarinda Da Rocha 140€/10 Einheiten
25.04.-11.07. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 132€/11 Einheiten
25.04.-11.07. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 132€/11 Einheiten
25.04.-11.07. DO 19:00-20:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 132€/11 Einheiten



MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

29.04.-15.07.

MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
120€/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 erforderlich.

NUTRITHÉRAPIE ET PRÉPARATION D'UN MÉLANGE COUPE FAIM (HUILES ESSENTIELLES)

25.05.

SA 10:00-16:00 hrs

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Sabine Kinzinger
92€, Zutaten inkl.

La nutrithérapie offre des solutions et complète la diététique. Les erreurs qui vous empêchent de maigrir seront identifiées et vous allez préparer un mélange coupe faim avec des huiles essentielles.

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

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

29.04.-15.07. MO 18:30-19:30 Uhr Anfänger	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 150€/10 Einheiten
29.04.-15.07. MO 19:30-20:30 Uhr Anfänger mit Vorkenntnissen	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 150€/10 Einheiten
24.04.-10.07. MI 20:00-21:00 Uhr Fortgeschrittene	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 150€/10 Einheiten
24.04.-10.07. MI 19:00-20:00 Uhr für Menschen ab 60	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 150€/10 Einheiten

AYURVEDISCHE-YOGA-MASSAGE

13.04.-27.07.

10:00-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Mariette Streveler
75€/1 Stunde

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

WASSERGYMNASTIK

29.04.-24.06.

MO 17:00-18:00 Uhr

Schwimmhalle
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Peggy Ysbaert
48€/8 Einheiten

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



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

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



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



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



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

HATHA YOGA - „DA SEIN IM INNEREN STILLEN RAUM“ IN DER KÖRPERSTELLUNG ERFAHREN

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung zu erspüren, bewusste Atemführung zu erfahren und den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Einzelsitzung in der Praxis 75€, in ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

23.04.-16.07. DI 17:50-19:20 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
23.04.-16.07. DI 20:15-21:45 Uhr	Kiné Diris/Mathieu Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
23.04.-16.07. MI 18:15-19:45 Uhr	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
29.04.-15.07. MO 18:45-20:15 Uhr (Lux) MO 20:20-21:45 Uhr (FR)	13, rue Guillaume Ettelbrück		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten



HATHA YOGA - FÜR MS BETROFFENE PERSONEN

26.04.-12.07.

FR 09:30-11:00 Uhr

FR 11:15-12:45 Uhr

MS Day Center

Bill

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

90€/Trimester,

10€/Schnupperkurs

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

NIDRÂ YOGA - „DER MEDITATIVE WACHE SCHLAF DES YOGI“

23.04.-02.07.

DI (FR) 08:45-10:15 Uhr

MI (LU) 08:45-10:15 Uhr

13, rue Guillaume

Ettelbrück

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

190€/10 Einheiten

Im Zustand des „wachen Schlaf des Yogi“ den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster loslassen. Es entsteht eine „Neuordnung“ des Denkens und Fühlens, eine sinnstiftendere Lebensführung. Einzelkurs in der Praxis 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

PRANÂ KRIYÂ YOGA - „DIE 8 REINIGENDEN ATMUNGEN“

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume

Ettelbrück

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

75€/Einzelkurs

Eine Atemtechnik als ausgleichende und lebensenergiespendende Quelle der Körperfunktionen, der Denk- und Gefühlkreisläufe und einer gelasseneren Lebenshaltung. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS „WACHE IN-SICH-RUHEN“

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume

Ettelbrück

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

75€/Einzelkurs

Ein progressiver Übungsweg „Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird „leer“ bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes“. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 5 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

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

28.04.

SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus

Mersch

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

60€/Frühbucher

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



MATINÉE YOGA III : EINHEITSBEWUSSTSEIN - DIE INNERE STILLE MITTE

16.06.

SO 09:30-12:30 Uhr

2,rue d'Arlon

Grosbous

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

60€/Frühbucher

Sind die Energiezentren der Stirn- & Kopfreion im Fluss, dann ruhen wir in unserer inneren stillen Mitte & finden Zugang zu unserer intuitiven Intelligenz als verlässliche Lebenshilfe. 60€/Frühbucher bis zum 07.06. (Datum Überweisung), 65€ nach dem 07.06.

JOËLLE KASEL T.: 81 29 80

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

70€

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

ENTSPANNUNG MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

70€

Diese Ätherische Ölmischungen haben eine bestimmte Schwingung – genauso wie die Farben des Regenbogens und unser Körper. Mit persönlich ausgewähltem Farböl, und passender Farbklangermusik werden Blockaden gelöst, sowie Wohlbefinden und Harmonie hergestellt. Sie erfahren warum gerade diese Farbe für Sie die Richtige ist.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

70€

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

GANZHEITLICHE FARBBERATUNG

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

160€ Farbpass inkl.

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



OHRKERZENBEHANDLUNG

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
40€

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

TUINA

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

Tuina ist eine selbständige chinesische Akupressurmethode und eine der fünf Hauptsäulen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie erfahren in welchen Meridianen die Energie nicht mehr richtig fließt, und mit welchen speziellen Punkten man diese Blockaden in den Energiebahnen lösen kann.

PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN

T.: 26 61 02 59

TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
80€/Sitzung

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

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
180€

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

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
70€/Stunde

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



EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
150€

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

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

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
350€

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

HEILSITZUNGEN MIT UNIVERSALER ENERGIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

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

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

HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

k.A.
210€/Einzelbegleitung

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

AUSBILDUNG ZUM ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
210€/Einzelbegleitung

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



SCHAMANISCHE TROMMELREISE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
100-150€

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

ALTERNATIVEN AN DER LANDWIRTSCHAFT

22.06.
SA 10:00-12:00 Auer

Frombuergerhaff
Osweiler

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Jeff Weydert
10€,
<10 Joer/gratis

Entdeckt de Frombuergerhaff mat senger flotter Vue op Uesweiler. Niewt den Anguskéi an der Fleeschvermaartung gëtt hei och Geméis fir eng SOLAWI (Solidarische Landwirtschaft) ugebaut a Beiestäck ënnerhal.

BAT NIGHT

19.07.
FR ab 18:00 Uhr

Bei der Kirche
Bastendorf

Naturpark Our
90 81 88 635

k.A.
kostenlos

Erleben sie an diesem Abend die Fledermäuse hautnah. Entdecken Sie die Lebensräume, Nahrungsquellen und sozialen Strukturen dieser einmaligen Säugtiere während den Vorträgen, Erkundungstouren und Workshops für die ganze Familie.

BLUMENKÄSTEN BEPFLANZEN

04.05.
SA 10:00-12:00 Uhr

Lëlljer Gaart
Lullange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Sylvie Doemer
10€ zzgl. Material

Lassen Sie sich professionell im Lëlljer Gaart beraten, welche Pflanzen für Ihren Balkon besonders geeignet sind und was Sie bei der Pflege beachten müssen.

DRÉCHEMAUERFORMATIOUN

04.05.&05.05.
SA/SO 09:00-16:00 Auer

Fischbach
Fischbach

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Jo Goergen
gratis

Dréchemaure sinn déi eelsten an och déi stabilste Form vu Maueren. An dësem Cours léiert dir um Terrain, wéi een eng Dréchemaure analyséiert, Problemer erkennt an natierlech och wéi een se fléckt.

DRÉNKWAASSERWANDERUNG

28.04.
SO 14:00-17:00 Auer

Mullerthal
Müllerthal

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Birgit Kausch, Tom Schaul
5€

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



„E GAART VOLLER LIEWEN“: BAU EINES INSEKTENHOTELS

08.05. Naturparkzentrum Naturpark Öwersauer k.A.
MI 18:00-21:00 Uhr Esch-sur-Sûre 89 93 31-1 **kostenlos**

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam ein Insektenhotel bauen und uns anschauen was es dabei alles zu beachten gibt. Denn leider macht nicht alles Sinn was auch zum Kauf angeboten wird.

„E GAART VOLLER LIEWEN“: TROCKENMAUER BAUEN

06.07.-07.07. k.A. Naturpark Öwersauer k.A.
SA/SO 09:00-17:00 Uhr Winseler 89 93 31-1 **kostenlos**

Trockenmauern sind ein Highlight in jedem Naturgarten. In diesem Workshop wollen wir uns intensiv mit der Kunst des Trockenmauer-Baus beschäftigen. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Mëllerdall angeboten.

GEOLOGESCH WANDERUNG DUERCH D'NOUMERLÉEN

29.06. Nommern Naturpark Mëllerdall Birgit Kausch
SA 14:00-17:30 Auer Nommern 26 87 82 91-1 **5€**

Entdeckt d'faszinierend Fielselandschaft „Noumerléen“: des Fielse goufen am Mier gebilt, un der Ärduewerfläch geformt a vum Mënsch zu all Zäite genotzt. Kommt mat op eng geologesch Entdeckungsrees.

IESEL, GEESS & GIERSCH

28.04. Beaufort Naturpark Mëllerdall Conny Scholtes, Alex Trentin,
SO 10:00-13:30 Auer Beaufort 26 87 82 91-1 Sandra Leoni
10€/bis 12 Joer, 20€/>12 Joer

Mat der Geess Polly, den Ieselen Schakkeline, Pablo & Co. an ënnerstëtzt vun zwou Déierepädagoginnen wandere mir duerch dee schéine Beeforter Bësch. Op der Sich no Giersch gëtt et Erklärungen vun der Kraiderpädagogin.

IESELEN, GEESSEN & KLENGDÉIEREN

15.06. Beaufort Naturpark Mëllerdall Conny Scholtes
SA 10:00-12:00 Auer Beaufort 26 87 82 91-1 **25€/Kand (ab 6 Joer)**

Hei gitt dir alles gewuer iwver de respektvollen Ëmgang mat Klengdéieren, Ieselen a Geessen. Eng aartgerecht Haltung, wéi ee se fleegt a versuert gëtt et a verschiddenen Atelierien ze entdecken.

JORESKUER UM PEDAGOGESCHEN BAURENHAF

no Vereinbarung Ponyhof Alscheid Alschenter Ponyhaff k.A.
ob Ufro Alscheid 691 895 938 **300€/Joer**

Joreskuer ronderem d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszeiten. Ofwiesslungsreich Aktiviteiten mat an ronderem d'Deieren vun eisem Haff. Fir Kan-ner ab 4 Joer.



KRAIDERGAART

25.05. **Kulturhaff Millermoler** **Naturpark Möllerdall** **k.A.**
SA 15:00-17:00 Auer **Hinkel** **26 87 82 91-1** **12,50€/Kand**

Zesumme mat den Eltere bastelen d'Kanner sech e klenge Kraidergaart. Hei gesitt dir, wéi déi verschidde Planze wuessen an dat eent oder anert kann een och an der Kiche benotzen. Umelle kënnst dir iech direkt beim Kulturhaff Millermoler: 53 27 73 oder isip@pt.lu. Gratis fir Erwuessener.

LOSCHT OP NATUR: EROBERUNG DER BURG VON ESCH-SAUER

02.07.-13.08. **Naturparkzentrum** **Naturpark Öwersauer** **k.A.**
DI 14:30-17:00 Uhr **Esch-sur-Sûre** **89 93 31-1** **kostenlos**

Geführte naturkundliche Erforschung der Burg Esch-Sauer und weiteren Sekundarbiotopen.

MAM FIERSCHTER UM HOCHSITZ

07.06. **Maison 1** **Naturpark Möllerdall** **Leo Klein, David Farinon**
FR 18:00-22:00 Auer **Marscherwald** **26 87 82 91-1** **10€**

Wollt Dir schonn ëmmer eng Kéier wësse, wéi et op der Juegd ass a méi iwwer d'Wëld an eise Bëscher gewuer ginn? Zesumme mat de Fierschtere kënnst dir e Fréijorsowend an der Natur genéissen an eppes iwwer d'Juegd léieren.

NATURKUNDLICHE KANUTOUR AUF DEM OBERSAUERSTAUSEE

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

28.06. FR 17:00-20:00 Uhr	Jugendherberge Lultzhausen	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	k.A. kostenlos
24.07. MI 17:00-20:00 Uhr	Jugendherberge Lultzhausen		k.A. kostenlos

SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

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

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage. Anmeldung unter 26 90 81 27 -1.

WANDERUNG AUF DEM MERTZIGER THEMENWEG

27.05. **rue de Michelbouch** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
MO 14:00-16:30 Uhr **Mertzig** **26 81 37 43** **8€**

Der ungefähr 4 km lange Rundweg führt uns vorbei an einer LandArt Kunststation, einer geologischen Station, einer Skulptur über die Werke von Sosthène Weis, den beiden Mertziger Steinbrüchen, einem Bienenstock und einer Station im Wald.



Le Lycée Edward Steichen

> propose

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

> prépare ton avenir

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

> améliore tes chances de réussite

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

> offre un cadre propice à l'apprentissage

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

> crée des liens

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

> te souhaite la bienvenue

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





WANDERUNG DURCH DEN NATURBESCH SCHNELLERT

20.04. SA 10:00-13:00 Auer	Berdorf Berdorf	Naturpark Möllerdall 26 87 82 91-1	Sascha Tock 5€
--------------------------------------	---------------------------	--	--------------------------

En Naturbesch ass e Besch, an dem der natierlecher Successioun fräie Laf ge-looss gëtt. Hei gëtt net geschafft an net gebotzt. Kommt mat op eng Wanderung mam Fierschter Sascha Tock a léiert, wéi esou e Besch fonctionnéiert.

WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

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

Wir bieten Aktivitäten im Wassererlebniszentrum Kalborner Mühle an. Sie erfahren etwas über das aquatische Leben in der Our. Anschließend können Sie die Wasserlebewesen unter dem Mikroskop betrachten (Dauer nach Absprache, ab 2 Stunden).

WÉI SCHNEIDEN ECH MÄI SPALÉIERBAM RICHTEG?

22.06. SA 13:30-15:00 Auer	Waldbillig Waldbillig	Naturpark Möllerdall 26 87 82 91-1	Marc Thiel 5€
--------------------------------------	---------------------------------	--	-------------------------

Fir vill a schéint Uebst ze kréie, mussen och Spaléierbeem reegelméisseg richtig geschnitte ginn. Wéi dat geet, léiert dir an dësem Cours.

WOHLFÜHLPRODUKTE SELBER HERSTELLEN

29.05. MI 18:00-21:00 Uhr	Duerftreff beim Lis Roodt/Syre	Duerftreff beim Lis 691 719 013 /-14	Kuhn Christina 35€ Material inkl.
-------------------------------------	--	--	---

Wollen auch sie wissen was in ihrem Pflege/Wohlfühlprodukt steckt? Welche Kräuter/Blumen kann ich verwenden. Dieser Workshop ist genau das richtige. Wir werden verschiedene Crèmes/Salben mit natürlichen und biologischen Produkten selber machen.

ZERO-WASTE - WORKSHOP

14.05. DE 18:00-21:00 Auer	Duerftreff beim Lis Roodt/Syre	Duerftreff beim Lis 691 719 013 /-14	Tania Gibéryen 60€ Material inkl.
--------------------------------------	--	--	---

Presentatioun & Workshop. Wei kann een sain Alldag a Richtung Zero Waste ëmstellen. Dir léiert wéi der Deo, Zahnpasta, Wäsch- a Botzméttel selwer präiswäert an ökologesch kennt herstellen an dobäi och nach Offall kennt vermeiden.

ZERTIFIKATSLEHRGANG KRÄUTERPÄDAGOG - KRÄUTERWISSEN UND PFLANZENERLEBNISSE

27.04.19-26.04.20 SA/SO 09:00-17:00 Uhr	Maison Relais Beaufort	Gundermann Naturerlebnisschule +49 2157 1285 20	Karin Greiner siehe Beschreibung
---	----------------------------------	--	--

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



ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

27.04.-13.10.

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais

Beaufort

Gundermann

Naturerlebnisschule

+49 2157 1285 20

Karin Greiner

siehe Beschreibung

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

COMPUTERSPRECHSTUNDE

permanent buchbar

MO 09:00-12:00 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Personal vom Club

Senior Nordstad

10€/Stunde

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

DENK DICH FIT

29.04.-08.07.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Josiane Lampertz

5€/Einheit

Wenn wir in jedem Alter eine hohe geistige Leistungsfähigkeit haben wollen, müssen wir uns täglich nur für 10 Minuten ein klein wenig geistig anstrengen, einmal dabei - bildlich gesprochen - geistig leicht „ins Schwitzen“ kommen. Termine: 29.04., 13.05., 11.06., 24.06., 08.07.

EINFACHE WANDERUNGEN / PROMENADES FACILES

permanent buchbar

FR 14:30 Uhr

k.A.

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Personal vom Club Senior

Nordstad

kostenlos (nach Bedarf
5€ Transportkosten)

Genießen Sie die frische Luft und Bewegung in der Gruppe. Profitez de l'air frais et de mouvement en groupe.

KEGELN

alle 2 Wochen

MO 14:00-17:00 Uhr

Café Kaell

Warken

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

1€ (+ Kegelbahngebühr)

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Mannschaften. Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind herzlich willkommen. Termine: 06.05., 20.05., 03.06., 17.06.

OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIOREN

alle 14 Tage

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Gérard Pfeiffer

15€/Treffen

Für Senioren mit Computererfahrung, ob Windows oder Apple. Bringen Sie Computer oder Laptop mit und lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre im Kreise Gleichgesinnter. Herr Pfeiffer unterstützt Sie.



SENIOR DRIVERS DAY

19.06.
MI 08:30-17:00 Uhr

Centre de Formation
pour Conducteurs
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
30€

Verkehrssicherheit für Senioren ist ein wichtiges Thema, deshalb findet bereits die 3. Auflage des „Senior Drivers Day“ statt. Sicherheit im Straßenverkehr sowohl als Autofahrer, wie aber auch als Fußgänger, stehen dabei im Mittelpunkt.

ABDOMINAL BALANCE WORKOUT

permanent buchbar
DI 10:00-11:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

permanent buchbar
MO 19:00-19:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen. Gelenkbeschwerden oder Übergewicht. Weitere Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder aquanatur.lu.

AQUA-BIKE

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde.

23.04.-29.06. MA 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00 hrs SA 11:00-12:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen 100€/10 cours
23.04.-14.07. MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs

AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs möglich (Keine Kurse in den Schulferien).

23.04.-14.07. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
25.04.-11.07. DO 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biert "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester (Schnupperkurs möglich)



AQUA-GYM

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit. Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert. L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

permanent buchbar MO,MI,FR 09:00 Uhr MO 10:00 Uhr MO 18:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
23.04.-12.07. MA 09:00-10:00 hrs JE 19:30-20:30 hrs VE 17:00-18:00 hrs	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Èlwen 60€/10 séances, 150€/1 cours semaine par saison, 250€/2 cours semaine par saison, 300€/3 cours semaine par saison.
29.04.-08.07. MO 16:15-17:00 Uhr	Nordpool Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Personal Nordpool 77€/9 Einheiten

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

23.04.-20.12. siehe Beschreibung	Gesondheetszenter Ernzen	feel your body Gesondheetszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 13€/1 Einheit, 120€/10 Einheiten, 135€/13 Einheiten
-------------------------------------	-----------------------------	--	---

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr), Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Aquapads und Entspannung zum Schluss. *Aquapilates* (DO 19:00-19:45 Uhr) langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.

AQUA-HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALL-TRAINING)

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

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

AQUA-JOGGING

23.04.-14.07. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions
-------------------------------------	------------------------	--	---

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 12€.



AQUA-POWER

24.04.-09.07.
MI 18:30-19:15 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

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

Schwimmlehrer
100€/Trimester

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

BAUCH BEINE PO

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu. Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

23.04.-14.07. MO 18:00-19:00 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy, Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 08:15-09:00 Uhr FR 08:15-09:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
permanent buchbar MI 09:00-10:00 Uhr MI 12:30-13:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten, (kostenloser Schnupperkurs)
15.05.-10.07. MI 19:45-20:45 Uhr	Centre culturel et sportif Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Karolien Vermeiren 112€/8 Einheiten

BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Sportcampus
"Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496 649

k.A.
20€/Monat

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

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

26.04.-05.07.
FR 09:30-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

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

BODYART

permanent buchbar
DI 09:00-10:00 Uhr
MI 17:45-18:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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



BODY-SHAPE

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

23.04.-17.12. DI 10:00-11:00 Uhr	Gesondheetszenter Ernzen	feel your body Gesondheetszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 13€/1 Einheit, 120€/10 Einheiten, 115€/13 Einheiten
23.04.-09.07. DI 15:00-16:00 Uhr	Krounebiere Mersch	Centre aquatique Krounebiere 32 88 23-1	Tanja 95€/Trimester, 12€/Schnupperkurs

BOOT CAMP OUTDOOR

23.04.-14.07. SA 10:00-11:30 Uhr	Krounebiere Mersch	Centre aquatique Krounebiere 32 88 23-1	Tanja 142,50€/Trimester 18€/Schnupperkurs
-------------------------------------	-----------------------	---	---

Koordination, Muskularbeit, Kraft, Ausdauer im Freien.

BOXE & ROPE

23.04.-14.07. MI 19:00-20:00 Uhr	Krounebiere Mersch	Centre aquatique Krounebiere 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautien
-------------------------------------	-----------------------	---	--

Koordination, Muskularbeit, Kraft, Ausdauer, Brustdrehungen und Ummantelungen. Directs, Hooks und andere Uppercuts werden Dir keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Schnupperkurs: 12€.

CAPOEIRA

offre permanente JE 18:00-20:00 hrs SA 10:00-12:00 hrs	Mierscher Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	k.A. 15€/adulte, 10/enfant (par séance)
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

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

CIRCUIT TRAINING - TRX

23.04.-14.07. MO 12:15-13:15 Uhr	Krounebiere Mersch	Centre aquatique Krounebiere 32 88 23-1	Tanja 95€/Trimester, 12€/Schnupperkarte
-------------------------------------	-----------------------	---	---

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



CORE-TRAINING

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

23.04.-14.07. DI 10:00-11:00 Uhr DO 10:00-11:00 Uhr	Krounebiorg Mersch	Centre aquatique Krounebiorg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 09:20-10:05 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte

CROSS TRX

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

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

DANCE4FUN

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

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

E-BIKE TESTEN - RUNDTOUR UM TROISVIERGES

04.07. DO 14:00-17:00 Uhr	Tourist-Info Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 15€
------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------

E-Bikes werden immer beliebter. Aus diesem Grund haben wir eine Tour organisiert, bei der Sie ausgiebig diese neue Generation an Fahrräder testen können. Erleben Sie mit uns die Vorzüge des E-Bikes und radeln Sie mit uns durch die Natur. Fahrradverleih, Begleitung und Erklärungen im Preis enthalten.

ECSTATIC DANCE & CONSCIOUS MOVEMENT

offre permanente 18:00-21:00 hrs	Mierscher Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	k.A. 17/prix modéré, 30€/prix juste, 50€/don de soutien
-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--

Ecstatic Dance est une danse où l'on est libre d'expérimenter et laisser émerger le jeu au travers de la nature du corps même. Conscious Movement est dédié au mouvement libre et improvisé dans le but de réunir une communauté de personnes. Dates: 06.04., 30.04., 04.05., 29.06.



FASZIENTRAINING

permanent buchbar
DI 17:45-18:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

FUNCTIONAL BOXING

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

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

FUNCTIONAL-TRAINING

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

23.04.-14.07. DI 09:00-10:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 12:30-13:00 Uhr MI 18:00-19:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten, (Schnupperkurs kostenlos)

FIT 50+ NATIONALER SPORTTAG

14.09.
SA 09:00-18:00 Uhr

Hall Omnisports
Frankie Hansen
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
20€/Person

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem nationalen Sporttag teilzunehmen. Es erwarten Sie zahlreiche Workshops und Konferenzen zum Thema: „Gesond lessen a méi Beweegen“. Außerdem gibt es abwechslungsreiche und zielgruppengerechte Sportaktivitäten. T-Shirt, Begrüßungskit, Mittagessen und Shuttle Bus inklusive.

GEFÜHRTE WANDERUNG DURCH DIE KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ

26.05.
SO 10:00-14:00 Uhr

Touristcenter Heringer
Millen
Müllerthal

Touristcenter Heringer
Millen
87 89 88

Robi Baden
15€/Person

Geführte 12km Wanderung über verschlungene Wege entlang rauschender Bäche und eindrucksvollen Felsen führen. Unterwegs erwartet Sie ein deftiges Picknick mit regionalen Produkten. Anmeldung unter: touristcenter@mullerthal-millen.lu und 87 89 88.



GYMNASTIQUE DOUCE

26.04.-12.07.

VE 08:45-09:45 hrs

Centre sportif
Frankie Hansen
Ettelbrück

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Olga Legrand
82,50€/11 séances

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus.

GOLF FÜR ANFÄNGER

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

24.04.-15.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Golf Club Eselborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	Antoine Dumont 125€/3 Einheiten (inkl. Material und Bälle)
20.06.-04.07. DO 18:00-20:00 Uhr	Golf Club Eselborn		Antoine Dumont 125€/3 Einheiten (inkl. Material und Bälle)

HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

jeden Donnerstag
DO 09:00-10:30 Uhr
DO 10:30-12:00 Uhr
DO 12:15-12:45 Uhr

Oa6 S.A.
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Petra Buser
80€/Trimester 30 Min,
160€/Trimester 90 Min,
18€/1 Einheit

Sich selbst bewusst sein durch Yoga. Hatha Yoga kann mit „Bemühung“ und „Stärke“ übersetzt werden. In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus dem YinYoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung.

HIP HOP DANCE, ART IN MOTION

23.04.-09.07.
siehe Beschreibung

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Marc Fol
130€/Baby AIM,
140€/Trimester Anfänger,
180€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung.

Uhrzeiten: Anfänger: DI 14:30-15:30 Uhr, Open Level: DI 15:30-16:30 Uhr, Baby AIM (3-7 Jahre): FR 16:30-17:10 Uhr, Anfänger: FR 17:10-18:10 Uhr, Mittlere: FR 18:15-19:15 Uhr, Fortgeschrittene: FR 19:15-20:45 Uhr.

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:00 Uhr

Sportcampus
"Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496 649

k.A.
30€/Monat

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



LESMILLS BODY PUMP

permanent buchbar
MO 08:15-09:10 Uhr
MO 18:40-19:25 Uhr
DO 17:45-18:40 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

LESMILLS CXWORKX

permanent buchbar
MO 10:00-10:30 Uhr
DO 10:10-10:40 Uhr
DO 18:50-19:20 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

LESMILLS BODYSTEP

permanent buchbar
MO 17:45-18:30 Uhr
DO 09:05-10:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

MAM MOUNTAINBIKE DUERCH DE BËSCH

30.06.
SO 10:00-12:00 Auer

Beefort
Beefort

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Marc Hoffmann,
Alphonse Haaker
5€

Zesumme mam Fierschter entdeckt dir d'Bëscher an d'Natura2000 Gebitt ronderëm Beefort. Dësen Tour ass näischt fir Ufänger et geet iwwer Bëschweeër mat uerdentlechen Héichtenënnerscheeder.

MAWIBA - MEET - DANCE - RELAX. 6-WOCHEN-TANZKURS FÜR SCHWANGERE, ELTERN UND IHRE BABYS UND TANZBEGEISTERTE JEDEN ALTERS

26.06.-07.08.
MI 09:45-10:45 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Julia Haslbauer
80€/6-Wochen-Kurs,
15/Einheit

Mawiba ist ein Tanzkonzept für Eltern und ihre Babys (MAWIBA Baby), für Schwangere (PRE-MAWIBA) und auch für Tanzbegeisterte jeden Alters (MAWIBA-Solo) und wird somit zu einem intergenerationalen Tanz. Anmeldung: manukultura@useldeng.lu. Termine: 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 07.08.

PERFECT SCULPT / AERO

23.04.-14.07.
DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kautiön

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



PETANQUE

01.07. MO 14:00 Auer	k.A. Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Amicale des Boulistes de Clervaux k.A.
---------------------------------------	--------------------------------	---	---

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

PILATES

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur. Unabhängig vom Alter und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

ab dem 23.04. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:20-20:20 Uhr	Kass Haff Rollingen	Axinja Granier 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 22€/Drop-In
23.04.-18.12. MO 19:30-20:30 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	Gesondheets- zenter Ernzen	feel your body 621 191 101	Tanja Schiertz 13€/1 Einheit, 115€/13 Einheiten
23.04.-14.07. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO,FR 12:15-13:15 Uhr	Krounebiërg Mersch	Centre aquatique Krounebiërg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DO 18:30-19:30 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten, Schnupperkurs/kostenlos
offre permanente JE 19:00-20:00 hrs	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Leandro Lalondriz Rivera 150€/10 unités, 20€/unité
26.04.-12.07. VE 10:00-11:00 hrs	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 82,50€/11 unités

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar MI 20:00 Uhr	Centre Polyvalent "Fräihof" Steinheim	Karate-Club Darudo asbl +49 6561 9496 649	k.A. 20€/Monat
---	--	--	---------------------------------

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

POWER

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

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



POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
siehe Beschreibung

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

POWER STRENGTH

23.04.-14.07.
MI 09:00-10:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Tanja
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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

RETTUNGSSCHEIN 1 "JUNIOR LIFESAVER"

nach Vereinbarung
FR 19:00-20:00 Uhr

"Den Nordpool"
Colmar-Berg

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

Schwimmlehrer
15€ zzgl. Eintritt
Schwimmbad 4€

Rettungsschein 1 "Junior Lifesaver" immer Freitag Abends, Dauer 5-6 Wochen, Gruppen von max. 10 Personen. Schwimmlehrer „Fachangestellte für Bäderbetriebe“.

RÜCKENFIT

permanent buchbar
DO 08:15-09:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Gezielte Übungen für Rücken und Gelenke.

RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

23.04.-14.07.
DI 12:30-13:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Marinela
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

nach Vereinbarung
MI 18:50-19:35 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
45€/5er Karte

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.



SEXY BODY WORKOUT

permanent buchbar
MI 20:00-21:00 Uhr

Le 5ème élément
Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

SPAZIEREN

wöchentlich
DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

STEPFIT

permanent buchbar
FR 18:00-19:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

STRETCHING

24.04.-10.07.
MO 20:30-21:30 Uhr

Résidence des
Ardennes
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoit Cravatte
150€/10 Einheiten

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

STRETCHING

permanent buchbar
MI 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

SUPERMAMAFITNESS: BAUCHBEUTELPO. MAM JULIE WAGNER VU SUPERMAMAFITNESS

25.04.-11.07.
DO 09:00-10:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Julie Wagner
150€/10-Woche Cours

Am BauchBeutelPo trainiere mir d'Ausdauer, d'Kraaft, d'Koordinatioun an d'Gläichgewicht. Während dem Cours verbréngt de Puppelchen ee grousse Deel an der Drohëllef oder op enger grousse Spillmatt. Umeldung: smf.luxembourg@yahoo.com. Datumer: 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.



SUPERMAMAFITNESS: PILATES MAM BÉBÉ. MAM JULIE WAGNER VU SUPERMAMAFITNESS

25.04.-11.07.

DO 10:15-11:15 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Julie Wagner

150€/10-Wochen Cours

Am Pilates trainéiere mir virun allem de Beckenbuedem an eis Kierpermétt. Ausserdeem stärke mir eis Haltung, Ootmung, Flexibilitéit a Faszien. D'Kanner ginn zum Deel mat an d'Übungen integréiert. Umeldung: smf.luxembourg@yahoo.com. Datumer: 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmkurse für Erwachsene die individuell abgestimmt werden.

23.04.-14.07. MO 17:00-17:45 Uhr Anfänger MO 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene	Krounebiérg Mersch	Centre aquatique Krounebiérg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester + 10€ Kautioun 12€/Schnupperkurs
23.04.-25.06. MA 18:30-19:15 hrs MA 19:15-20:00 hrs débutant et perfectionnement	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Ëlwen 170€
24.04.-10.07. MI 17:30-18:15 Uhr Anfänger	Den Nordpool Colmar-Bérg	Piscine Colmer-Bérg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger	Schwimmbad Steinfort	Sportzentrum Steinfort 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
25.04.-11.07. DO 17:30-18:15 Uhr mit wenig Vorkenntnissen	Den Nordpool Colmar-Bérg	Piscine Colmer-Bérg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
permanent buchbar DI&DO 19:00-19:45 Uhr Perfektionskurs	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€/10er Karte

STREET DANCE

permanent buchbar
MO 16:30-17:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

25.04.-11.07.

JE 09:30-11:00 hrs

Centre sportif
Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
120€/10 unités

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Entspannungs-training.



SPINNING

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. In den Ferien finden keine Kurse statt.

permanent buchbar MO 19:40-20:40 Uhr DO 19:30-20:30 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
23.04.-14.07. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
23.04.-14.07. MI 12:15-13:15 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
23.04.-14.07. DO 19:15-20:15 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Jerry 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs

Beaufort

Kinder (3-14 J.)
3,00 €
.....
Erwachsene:
5,00 €

Erlebnis-Freibad

18.05.19 bis 30.06.19
19.08.19 bis 02.09.19
täglich von 13:00 bis 19:00 Uhr

Camping Plage Beaufort

Mitten in der Natur direkt am Dorfzentrum von Beaufort. Idealer Ausgangspunkt zum Wandern und Mountainbiken. Freibad, Tennisplätze, Grill- und Spielplatz, Fahrradverleih, Animation für Groß und Klein im Sommer. Ganzjährig geöffnet!
www.campingplage.lu

01.07.19 bis 18.08.19
täglich von 10:00 bis 19:00 Uhr

Schlittschuhlaufen · Ice Karting · Ice Hockey

Saison 2018/2019: 29.10.18 bis 24.02.19
Saison 2019/2020:
ab dem 26. Oktober 2019

PATINOIRE BEAUFORT
www.patinoire-beaufort.lu

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort
87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort | Tél. : +352 83 60 99-300 | Fax: +352 86 94 14
E-mail: camplage@pt.lu | www.campingplage.lu | www.visitbeaufort.lu



TAIJI (TAI CHI)

06.05.-08.07.

MO 10:30-11:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Volker Bänsch
15€/Kurs,
120€/8 Einheiten

Tai Chi, eigentlich eine Kampfkunst, wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung. Anmeldung immer bis Freitags vor dem Kurs, falls Sie während des Trimesters einsteigen möchten.

TANZEXPERIMENTE

08.04.-08.07.

MO 19:00-20:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elke Dosch
60€/4 Einheiten

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

TANZKURS

03.06.-05.08.

MO 19:00-20:30 Uhr

Centre Culturel
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Joëlle Golinski
135€/Paar
(10 Einheiten)

Die erfahrene Tanzlehrerin Joëlle Golinski zeigt Ihnen „Schritt für Schritt“, wie Sie die Standardtänze leicht erlernen. Wenn Sie also eine gute Figur auf dem Parkett machen wollen, dann melden Sie sich an.

TOPRIDE

permanent buchbar
MO 12:00-13:00 Uhr
MO 19:00-20:00 Uhr
DI 18:00-19:00 Uhr
DO 18:30-19:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

TRANCEDANCE

offre permanente
DI 09:00-12:00 hrs
DI 14:00-17:00 hrs

Mierscher Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

k.A.
35€/séance,
60€/2 séances

Le rituel de la Trancedance vous permet d'explorer vos sentiments, de les aborder, les traverser et de voyager dans l'espace extérieur ou intérieur pour un processus d'évolution personnelle. Dates: 05.05. et 16.06.

TRX-POWER

permanent buchbar
MO 09:20-09:50 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

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



TRX-STRETCHING

23.04.-14.07. MI 18:00-19:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
---	--------------------------------------	---	---

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

TRX SUSPENSION TRAINING

permanent buchbar DO 17:30-18:30 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	---	---	---

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

TRX & WELLNESS WORKOUT

permanent buchbar FR 09:00-10:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	---	---	---

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

23.04.-19.12. DI 18:45-19:45 Uhr DO 09:00-10:00 Uhr	Gesondheitszenter Ernzen	feel your body Gesondheitszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 13€/1 Einheit, 115€/13 Einheiten
--	---	---	--

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

WANDERUNG

28.04. SO 09:00 Uhr	Schloss Colpach-Bas	ASIVEMA 621 276 344	k.A. kostenlos
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

Wanderung über Feldwege in der Umgebung von Colpach.

YOGA FOR ALL

The classes are for everyone – with or without previous yoga experience – no matter your age, height, weight or physical condition. It will leave you empowered, energized and calm, and will improve the strength and flexibility of your body. Registration anytime, the price will be adjusted accordingly.

25.04.-25.07. TH 18:30-19:45 hour	Kass Haff (Naturata) Rollingen	Yoga Santosha 661 269 376	Manon Bergeron 187€/11 units, 20€/trial class
25.04.-25.07. TH 19:15-20:30 hour	Kass Haff (Naturata) Rollingen		Manon Bergeron 187€/11 classes, 20€/trial class, 95€/5 classes



YOGA (VINYASA FLOW)

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

ab dem 23.04. MO 12:30-13:30 Uhr MI 18:15-19:30 Uhr	Kass Haff Rollingen	Axinja Granier 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
ab dem 24.04. MI 17:30-18:45 Uhr	Epicerie am Duerf Schrondweiler	Axinja Granier 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In

YOGA

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

29.04.-09.07. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kaution 19,50€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 08:15-09:15 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SO 09:15-10:15 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
permanent buchbar MI 20:00-21:00 Uhr SA 09:00-10:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten, (kostenloser Schnupperkurs)

ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. In den Ferien finden keine Kurse statt. Alle Altersklassen sind willkommen.

29.04.-08.07. LU 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 50€/1x semaine, 88€/2x semaine
23.04.-09.07. MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 60€
23.04.-14.07. DO 18:15-19:15 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar FR 18:00-18:55 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte



ZUMBA GOLD

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

30.04.-09.07. DI 09:30-10:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Peggy Octave 90€/9 Einheiten
23.04.-02.07. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€/10 Einheiten
03.05.-05.07. FR 09:30-10:30 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Mike Medernach 99€/9 Einheiten

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER MIT GRUNDKENNTNISSEN

26.04.-12.07. FR 08:30-10:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Rita Demart 90€/10 Kurse
---	---	--	---

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen, die das Interesse haben, die englische Sprache weiter zu erlernen. Im Kurs werden wir uns im angemessenen Tempo mit verschiedensten Aufgaben der englischen Sprache nähern. Anmeldung bis zum 24.04. Keine Kurse in den Schulferien.

ENGLISH CONVERSATION

29.04.-08.07. MO 15:00-17:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Rita Demart 81€/9 Kurse
---	---	--	--

English Conversation richtet sich an diejenigen, die sich bereits in der Sprache ausdrücken können. Anhand praktischer Beispiele und gemeinsamen Gesprächen in Englisch bewegen wir uns in einem angemessenen Tempo. Das Lernmaterial ist inbegriffen. Anmeldung bis zum 24.04.

ENGLISCH / ANGLAIS

Anfänger: Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Der Kurs hat bereits im Oktober 2018 begonnen.

Fortgeschrittene Anfänger: Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities.

Intermediate: The lessons are communicative and we like to hear your ideas! Hope to see you in the classroom soon, Paul Pouwer.

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

25.04.-04.07. DO 08:30-10:00 Uhr	Anfänger Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 86€/9 Einheiten
29.04.-01.07. MO 08:30-10:00 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger Capellen		Paul Pouwer 76€/8 Einheiten
29.04.-01.07. MO 10:05-11:35 Uhr	lebendige Sprache - Intermediate Capellen		Paul Pouwer 76€/8 Einheiten
25.04.-04.07. TH 10:05-11:35 hour	English Conversation Capellen		Paul Pouwer 86€/9 units



SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

02.05.-04.07.

DO 09:00-11:00 Uhr

Gemeinde Haus
(1.Stock)

Weiswampach

Club Haus op der Heed

99 82 36

Rose Marie Soares

120€/8 Einheiten

Punkten Sie bei Ihrem nächsten Spanienurlaub mit Ihren Sprachkenntnissen. Bestellen Sie Ihr Essen auf spanisch und beeindrucken Sie damit Ihre Freunde. In unserem Spanischkurs für Anfänger können Sie zum Schluss in einfachen Sätzen kommunizieren.

ESPAGNOL / SPANISCH

Débutant: Cours pour débutants. *Débutant avancé:* Pour personnes ayant déjà des bases en espagnol. *Intermédiaire:* Si tienes una base de español y quieres practicarle, te estamos esperando. *Conversación en español:* Si posees ya un nivel superior de español y deseas practicarle y mejorarlo, serás bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla. *Gramática en Práctica:* Abordaremos cuestiones propias del nivel B2 como la selección del *indicativo* / *subjuntivo*, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, *ser* y *estar*, etc (nivel requerido: B.2.).

24.04.-10.07. ME 09:00-10:30 hrs	Espagnol débutant	Club Haus am Brill 30 00 01	Corina Moscovich 95€/10 unités
24.04.-10.07. ME 10:35-12:05 hrs	Espagnol débutant avancé		Corina Moscovich 95€/Trimester
24.04.-10.07. ME 14:00-15:30 hora	Espagnol intermédiaire		Irina Hernandez 95€/10 unités
23.04.-02.07. MA 14:30-16:00 hora	Conversación en español		Asun Parrilla 86€/9 unidades
24.04.-10.07. ME 15:35-17:05 hora	Gramática en Práctica		Irina Hernandez 95€

FRANZÖSISCH KONVERSATIONSTISCH

permanent buchbar
MI 09:00-10:30 Uhr

Maison Resonord
Clervaux

Resonord
27 80 27

Französische Muttersprachler
kostenlos

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

GRIECHISCH FÜR EINSTEIGER

25.04.-11.07.

DO 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Silvia Ebert

95€/10 Einheiten

Silvia Ebert führt Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache und Kultur ein und kann dabei aus einem grossen Fundus eigener Erfahrungen schöpfen.



ITALIENISCH / COURS D'ITALIEN

Anfänger: Es gibt genügend Gründe, um Italienisch zu lernen. Entspannt und mit Humor begleitet Stefania Sie auf den ersten Etappen. **Intermedio:** Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.

08.05.-10.07. MI 14:30-16:00 Uhr	Anfänger Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Stefania Cortes 86€/9 Einheiten
25.04.-10.07. MI 09:00-10:30 ora	Italiano corso intermedio Capellen		Angelo Angioni 95€/10 corsos

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

24.04.-10.07. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Angelo Angioni
ME 11:00-12:30 ora Capellen 30 00 01 95€

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

LUXEMBOURGEOIS A.2.1. - INTENSIF

23.04.-10.07. Centre Culturel M.E.C. asbl Isabelle Frisch
A.2.1. (intensif) Fraïhof 26 72 00 35 200€
LU,MA,ME 08:30-10:30 hrs Steinheim

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base.

LUXEMBURGISCH KONVERSATIONSTISCH

permanent buchbar Gemeindehaus Resonord Luxemburgische
DI 18:15-20:15 Uhr Wilwerwiltz 27 80 27 Muttersprachler
kostenlos

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

BABELCAFÉ

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

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und dabei in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat ins Babelcafé besuchen. Jeden letzten Freitag im Monat. Termine: 26.04., 31.05., 28.06., 26.07., 30.08., 27.09.



SPROOCHECAFÉ: ZESUMME LËTZEBUERGESH SCHWÄTZEN

24.04.-17.07.
18:00 hrs

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
voir descriptif

Avez-vous appris le luxembourgeois dans un cours de langue, mais vous n'avez pas la possibilité d'utiliser la langue? Nous aimerions vous offrir l'occasion de parler le Luxembourgeois dans une atmosphère détendue et conviviale au Treff. Boissons et snacks contre un don dans notre "caisse de café". Dates: 24.04., 20.05., 21.06., 17.07.

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



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

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



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

Service de la formation des adultes

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

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

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

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

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

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

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

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

Axinja Granier
E12 Centre Marisca
L-7560 Mersch
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.keytobeing.net/en/

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

Beate Reinert
Alternative Entspannungsmethoden
13 Marxbiereg
L-9459 Longsdorf
Tel.: 661 572 944
Email: beate.law@gmail.com

Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
50B route de Haller
L-6312 Beaufort
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

**being mindful**

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

Colin Claudine

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

Bricher Päerdsstall

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

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch

(Hypnosetherapeutin, Personal
Coach, Trauerbegleiterin)
Hauptstrooss 14
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Camping Fuussekaul

4 Fuussekaul
L-9156 Heiderscheid
Tel.: 26 88 88 1
Email: anna@fuussekaul.lu
www.fuussekaul.lu

Cauke a Kumquats

8, rue de Greisch
L-7480 Tuntange
Tel.: 661 745 527
c.bausch@ergo-therapie.lu
www.ergo-therapie.lu

Centre aquatique Krounebiérg

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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

Commission des sports Troisviérges

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

Computerhellef Doheem

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

Consultation thérapéutiqe

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

Cours de Dessin Marinazz

8 rue Rodenhof
L-6572 Osweiler
Tel.: 72 84 85
Email: marinazz@hotmail.fr
www.marinazz.com/

Create and Connect asbl

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

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 /-372
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Duelemer Leit

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

Duerftreff beim Lis

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

Dunja Grunow

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



elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 45 07 74 60 20
elisabeth.formeiert@elisabeth.lu
www.jeunesse.elisabeth.lu

Eppelbléi

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

feel your body - Gesondheetszenter

79, montée d'Ernzen
L-7636 Ernzen
Tel.: 621 191 101
tanjaschierzt@feelyourbody.net
www.feelyourbody.net

**Fondation Kannerschlass
Eltereschoul Janusz Korczak**

92, Grand-rue
L-9711 Clervaux
Tel.: 621 343 271
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN

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

Gabrielle Heintz

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

Gemeng Mamer

1, Pl. de l'Indépendance
L-8252 Mamer
Tel.: 31 00 311
Email: info@mamer.lu
www.mamer.lu

Gundermann Naturerlebnisschule

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

Hajnalka Szenner

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

Institut de Formation

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

Joëlle Kasel

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

Karate-Club Darudo asbl

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

Landakademie

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

Le 5ème élément fitness

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

Longhino-Koster Chantal

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

Luxfeelgood

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

Magical Yoga Workshops

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

ManuKultura

1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

Mierscher Kulturhaus

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



**Mierscher Lieshaus - Öffentliche
Bibliothek und Internetstube**

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

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

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

Musée Thillenvogtei

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

Nadja Heck

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

natur&emwelt

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

Naturpark Mëllerdall

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

Naturpark Öwersauer

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

Naturpark Our

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

NAXI

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

Oa6 S.A.

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

Pia Kirschten - Magnétiseur

5, rue de Reisdorf
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 416 967
Email: piakir@pt.lu

Piscine Colmer-Bierg „Den Nordpool“

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

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen**

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

Resonord

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

Robbesscheier

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

Shiatsu Marisa

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

Sportzentrum Steinfurt

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

Theaterschoul Yolandin

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

Thillevogtei - Danses du monde

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



Touristcenter Heringer Millen

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

Transition Nord

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

Treff Aal Schoul Hobscheid

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

Vintage Home & More

45 Dikrecherstrooss
L-8523 Beckerich
Tel.: 661 968 396
vintagehomemore@gmail.com

Yoga Santosha

9 rue Neuve
L-7391 Blaschette
Tel.: 661 269 376
Email: info@yogasantoshalu.lu
www.yogasantoshalu.lu

Landakademie Broschüre 03/19

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Mitte September erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 16. September und dem 31. Dezember 2019 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **26. Juli 2019** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

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



Club Atertall
zesammen erliewen

Coursen vun Abrëll-Juni 2019

***Fitness 50+ zu Nidderkolpech**

MO 17:00-18:00 Auer
Präis: 70€/Trimester

***Wanderungen 5-7 km**

Départ jeweils um 09:00 Auer
Terminer: 07.04., 19.05., 30.06.
Präis: 3€

***Wanderungen 8-10km**

Départ jeweils um 13:30 Auer
Terminer: 03.04., 15.05., 05.06.
Präis: 3€

***Yin Yoga zu Schëndels**

DO 08:45-10:15 Auer
Präis: 84€/Trimester

***Zeichenkurs oder Pastel**

MO 09:00-11:00 Auer
Präis: 88€/Trimester

***Malen mit Acryl**

MI 19:00-22:00 Auer
Präis: 110€/Trimester

D'Landakademie - Manifestatiounen 2019

D'Landakademie wäert 2019 erëm mat ënnerschiddlechen Weiterbildungsanbieter u regionalen Manifestatiounen deelhuefen. Wann och dir är Aktivitéiten dem Grand Public wëllt virstellen an d'Léit fir d'Léieren an d'Weiderbildung wëllt beegeschteren, da maacht mat a kontaktéiert eis fir zousätzlech Informatiounen per Email: info@landakademie oder Telefon: 89 95 68-23.

Heringer Millefest am Mëllerdall 02.06.19

Op eisem mëttlerweil schonn traditionelle Millefest ass Spill a Spaass fir déi ganz Famill gebueden. Fir d'Kanner hun mir eng riseg Auswiel un Attraktiounen, Spiller an Animatiounen um wonnerschéine Site ronderëm d'Heringer Millen.



Helpermaart zu Bëschdref 09.06.19

Am Pflingstsonntag wird die Ortschaft Buschdorf wieder zum Magnet für eine der grössten Veranstaltungen der Gemeinde. Die Tradition geht auf einen bedeutenden Bauern- und Viehmarkt zurück, der bis Mitte des 19. Jahrhunderts unter einst rauen Sitten und Gebräuchen auf dem nahegelegenen „Helperknapp“ abgehalten wurde.



Naturparkfest am Parc Housen 04.08.19

Das große Naturparkfest am ersten August-Wochenende im Parc Hosingen ist mit 30 Workshops sowie verschiedenen Science Shows, Musik und Animationen ein abwechslungsreiches Fest für Jung und Alt.



Kropmanns Fest zu Réiden 29.09.19

Der Kropemann ist eine vielschichtige Sagen-gestalt, die auf uralte mythologische Vorbilder zurückgeht. Durch ein alljährlich wiederkehrendes Kropemann-Fest soll unserem Dorfgeist neues Leben eingehaucht werden.



MENG FORMATIOUN: ALL D'INFORMATIOUNEN OP EE BLÉCK!

LIFELONG-LEARNING.LU



Notzt d'Formatioun fir Är perséinlech a berufleech Ziler ëmzesetzen.

Mat sengen 9.500 Formatioune a villen nätzlechen Informatioune
begleet **lifelong-learning.lu** Äre Projet um Wee zum Erfolg.



infpc



lifelong-learning.lu

IMPRESSUM

Herausgeber:

Landakademie

2 am Fouchterwee / L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40

info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Techprint

Fotos: Titelbild: Erwin Lorenzen, pixelio.de



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 Verbraucherschutz sowie die
Landakademie Partnergemeinden.