

# landakademie

1.26: Januar - April | Janvier - Avril



Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

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

# Landakademie

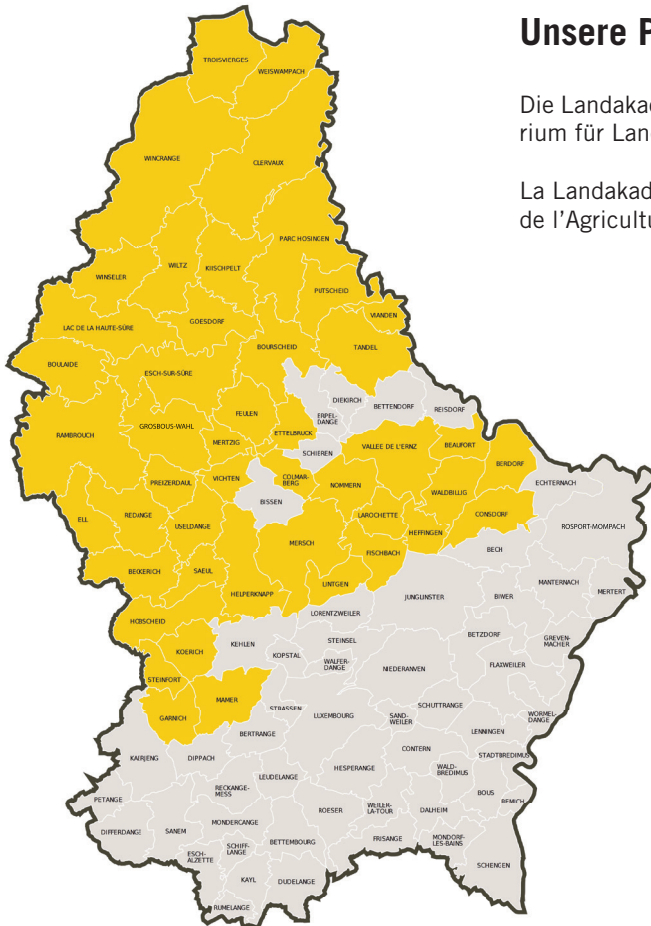
Die Landakademie ist eine Koordinationsstelle für Freizeit-, Bildungs-, und Weiterbildungsangebote im ländlichen Raum. Die Plattform und die publizierten Broschüren sollen der Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Weiterbildungsangeboten in der Region ermöglichen und einen vollständigen Überblick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

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

## Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture.



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



## Bei der Landakademie mitwirken

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

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

**Kursanmeldung:** Die Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

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

## Participer à la Landakademie

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

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

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

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



# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick  
Aperçu des Cours

4



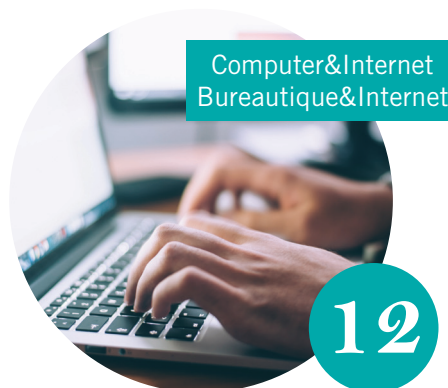
Allgemeinbildung  
Culture Générale

9



Arbeit&Beruf  
Emploi&Profession

10



Computer&Internet  
Bureautique&Internet

12



Essen&Trinken  
Boire&Manger

14



Kinder&Eltern  
Enfants&Parents

16



Kultur&Freizeit  
Culture&Loisirs

22



Mensch&Gesundheit  
Homme&Santé

30



Natur&Umwelt  
Environnement

40



Sport&Bewegung  
Sport&Mouvement

42



Sprachen  
Langues

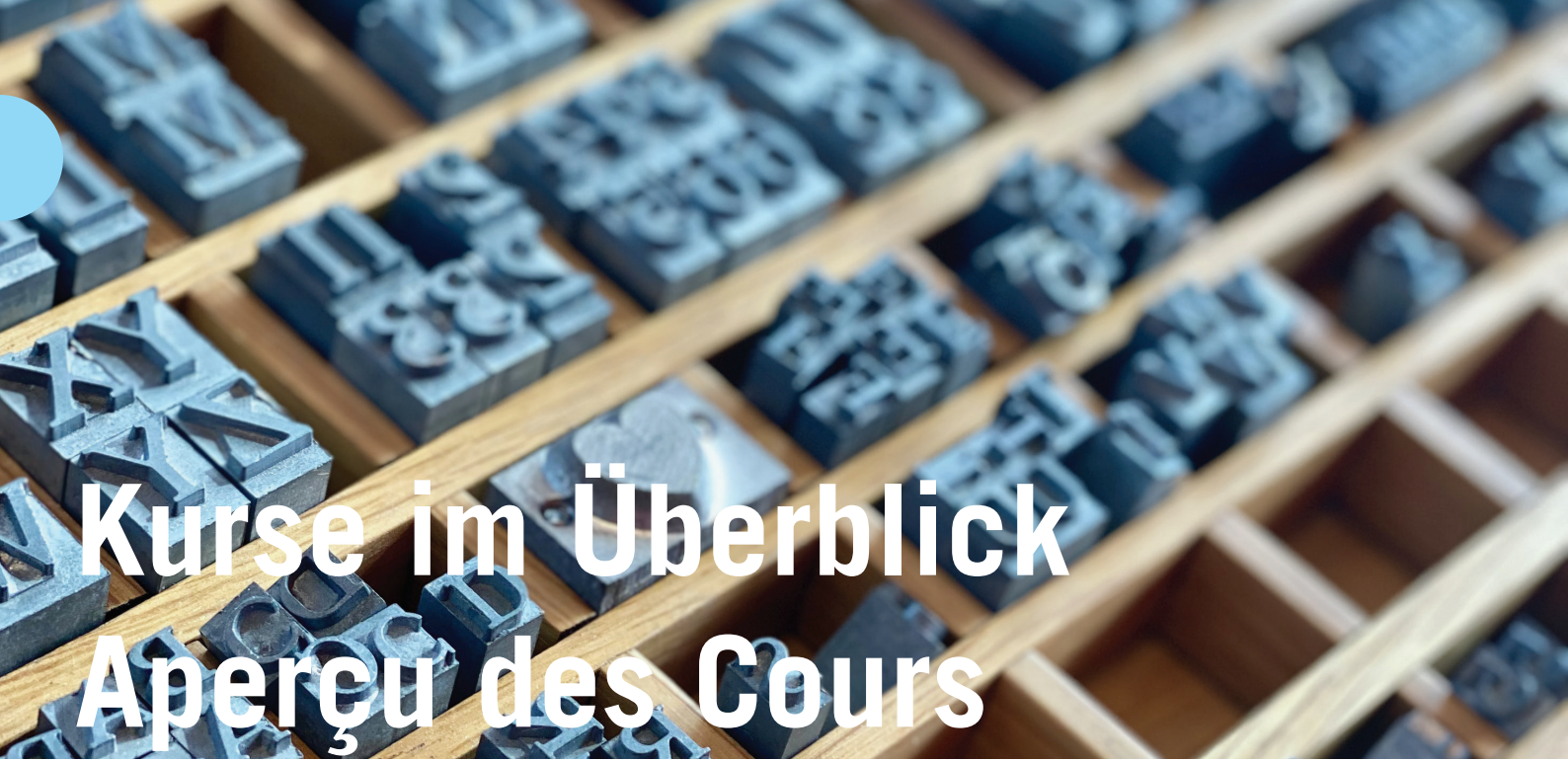
60



Unsere Partner  
Nos Partenaires

64



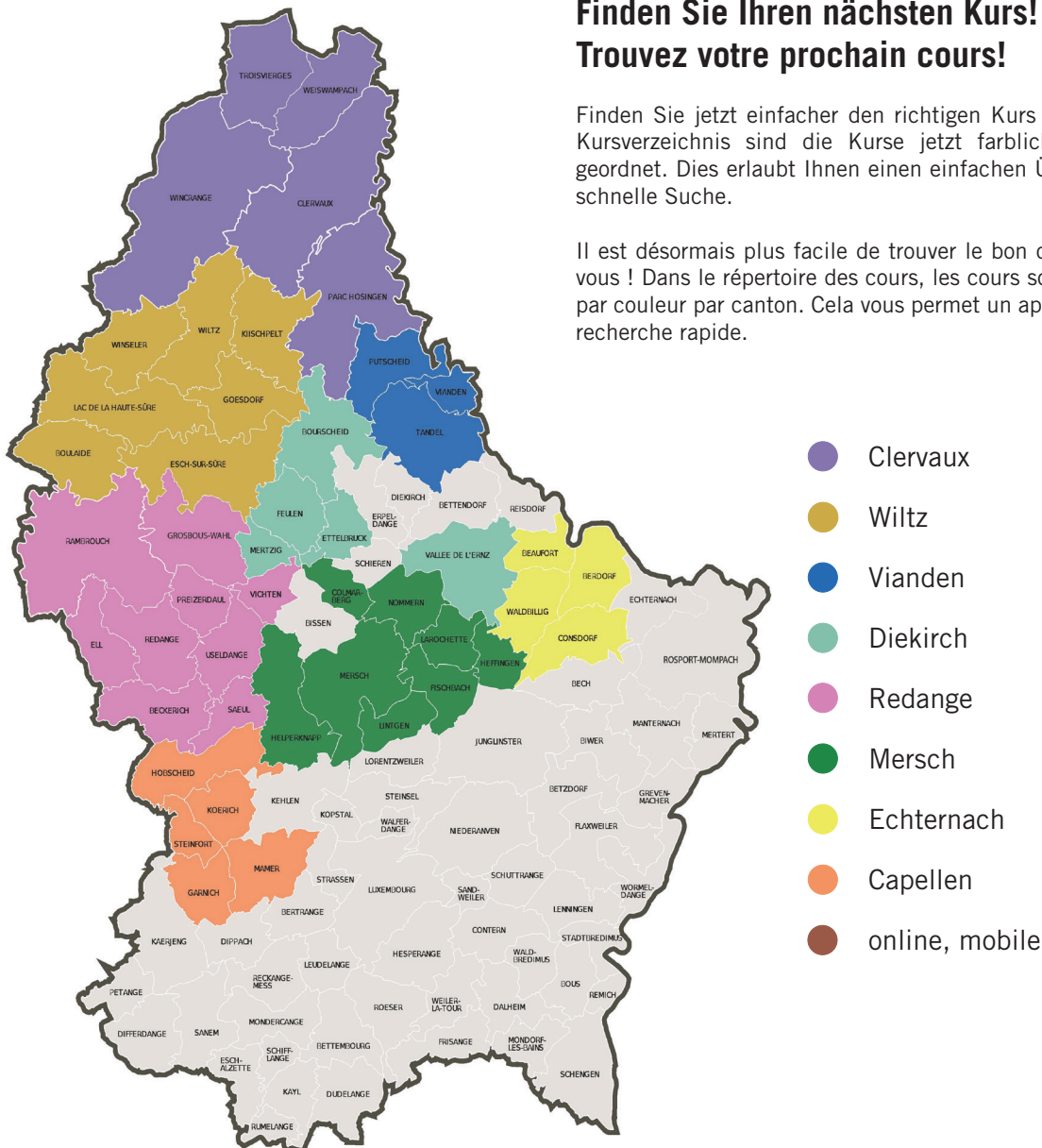


# Kurse im Überblick Aperçu des Cours

## Finden Sie Ihren nächsten Kurs! Trouvez votre prochain cours!

Finden Sie jetzt einfacher den richtigen Kurs in Ihrer Nähe! Im Kursverzeichnis sind die Kurse jetzt farblich nach Kantonen geordnet. Dies erlaubt Ihnen einen einfachen Überblick und eine schnelle Suche.

Il est désormais plus facile de trouver le bon cours près de chez vous ! Dans le répertoire des cours, les cours sont désormais triés par couleur par canton. Cela vous permet un aperçu simple et une recherche rapide.





## Allgemeinbildung - Culture générale

Erste Hilfe Kurs Mam Jacoby Claudine	9
Vorsicht vor Trickbetrug	9
Meine Rente in Luxemburg	9

## Schule & Beruf - Ecole & Profession

### Schule - École

Fir fir d Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof	10
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	10

### Beruf - Profession

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?	10
Introduction au droit du travail	10
Kommunikation / Rhetorik	10
Outdoor Teambuilding	11
Teambuilding, das verbindet	11

## Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	12
Cybersecurity - Sécherheit am Netz	12
Workshop „Geoportal.lu“	12
Online Banking fir jiddereen	12
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei - Individuelle Hilfe	13
Présentation de l'application Pianissimo	13
Digitale Welt - zum Haareraufen ?	13
Einstieg in Instagram	13
Fotoalbum um Computer gestalten	13
Word	13
Word	13
Excel	13
Schützt iech - Cybersécherheit betrifft eis all	13
Impression 3D	13

## Essen & Trinken - Boire & Manger

Anti-Entzündliche Ernährung – Entzündungen natürlich reduzieren	14
Wellkraider Kachcours	14
Veganer Kochkurs	14
Reise durch den Kräutergarten mit Mittag- oder Abendessen	14
Food Vitalité - Tartinades/ pâtés végétaux et pain vivant sans gluten	14
Food Vitalité - les légumes lacto-fermentés d'hiver	15
À table comme à la maison	15
Kachen mam Josiane Rinnen	15

## Kinder & Eltern - Enfants & Parents

### Baby - Bébé

Droberodung	16
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	16
Schlafberatung	16
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder	16
Babymassage	16
Baby Schwimmen	16
Babyschwimmen Swim & Smile	17
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	17
Baby Gymnastik	17

### Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité	17
Ceramics for Kids	17
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	17

Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren	17
Bou bauen wéi de Robin Hood (Kannerbou)	17

### Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Entdecke die Welt des Zirkus	18
Kanner liesen fir Kanner	18
Kanner Coaching	18

### Sport

D'Bewegungshelpe vum Bësch	18
Danz-Atelier: Kanner a Bewegung	18
Jazzdance (12-18 Jahre)	18
Krav Maga - Selfdefence für Jugendliche	18
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	18
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	18
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	19
Kinderschwimmkurs	19
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	19

### Tiere - Animaux

Ponyclub	19
Mama-Kand-Stonn	19

### Schulklassen & Gruppen - Classes d'École & Groupes

Auf den Spuren des Trinkwassers	19
Geburtsdag am Schiefermuseum	19
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur	21
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	20

### Eltern - Parents

E Mëtte fir d'Famill	20
Erste Hilfe in mentaler Gesundheit - Prävention und intervention bei Kindern und Jugendlichen	20

### Schwangerschaft - Grossesse

Schwangerschaftsgymnastik	20
Yoga Prénatal	20
Belly Basics	20
Meine selbstbestimmte Geburt	21
Hypnobirthing	21
Mama Blessing	21
Motherblessing	21
Mother's Blessing	21
Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung	21
Doula	21

## Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

### Handwerk - Artisanat

Relooking de petit mobilier et objets	22
Cartonnage	22
Papier marbré	22
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	22

### Kreativität - Créativité

### Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Broderie sur photo	22
PopUp Karten zum Valentinstag	23
Ceramics Workshop	23
Ceramics Workshop	23
Ceramics Workshop	23
Ceramics Workshop - Ladies Night	23
Ceramics Workshop	23
Keramik Workshop	23
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	23
Keramikworkshop	23
Korbflechten: Blätter im Wind	24
Korbflechten: Rankstäbe flechten	24
Korbflechten: Tablett flechten	24
Korbflechten	24
Floristik	24
Kreativ Aktiv	24
L'art de la mosaïque	24
Wann d'Flame Geschichte verzielen - deng eegen Uellechluucht	24

Where fantasy meets colours  
 FloristikWorkshop: Winterdeko  
 Bijoux en émail sur cuivre  
 Atelier relooking petit mobilier  
 Mémoire en Fil – Costumes d’hier, identités d’aujourd’hui :  
 Atelier créatif et durable  
 Relooking de petit mobilier et objets  
 Kreativwerkstatt: Mosaik-Beistelltisch

#### Literatur - Littérature

Liesclub  
 OULiPOns-nous!!! Avec A'MUSée  
 Lecture: Fragrance d'amour - Effleuve d'hôtellerie

#### Malerei - Peinture

Re-créé : transformer des objets en sculptures murales  
 avec la peinture  
 Mol-Coursen Grupp A  
 Mol-Coursen Grupp B  
 Peinture à l'acrylique  
 Linogravure  
 Malort "Faarwespill"  
 D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer  
 Cours de dessin et de peinture  
 Art journaling & intuitives Zeichnen

#### Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Cours de couture upcycling  
 Upcycling: Kreative Armbänder aus alten Jeans  
 Nähkurs für Anfänger  
 Patchwork - aus alt macht neu  
 Stricktreffen mit Beratung  
 Wie funktioniert meine Nähmaschine?

#### Musik - Musique

Histoir(s) du blues & du rock: Colors! - Les couleurs  
 dans la musique  
 Djembé

#### Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir/jeden

Transition Nord  
 Visite guidée du Site Mémorial 1944-1945  
 et randonnée pédestre  
 Randonnée pédestre guidée  
 Schmuggler Tour à Beckerich  
 Naturateliers  
 Ausflug fir Erwuessener  
 Kreeslaf-Schaf

#### Geselligkeit - Convivialitéall

Fraentreff am Stall  
 Gemeinsamer Mittagstisch  
 Gesellschaftsspieler  
 Spillertreff Hosingen  
 Rummikub-Nachmittag  
 Konter & Matt Owend  
 Konter a Matt Treff  
 Kegeln  
 Kegeln

### Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

#### Beratung & Information - Consultation & Information

Achtsamkeit Workshop: Resilienz und Achtsamkeit  
 sind Geschwister  
 Atelier Détox & Jeûne: purifier le corps,  
 alléger l'esprit  
 Atelier: Allergies et allergies saisonnières  
 Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend  
 Well-Aging & Longevity  
 Workshop: Balance für Körper & Seele - Ätherische Öle  
 zur Stressbewältigung  
 Workshop: Hypnose – Do it Yourself  
 Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am  
 Besten durch?

24	Workshops : Medizinrad I Energetesch Rengung	31
24	a Schutz I Kraftdéier	
25	Sens et symboliques des maux	31
25	Atelier: Renforcer son système immunitaire	31
	Ganzheitliche Farbberatung	31
25	<b>Entspannung - Relaxation</b>	
25	Ech maache mech op de Wee zu méi Geloossenheet	32
25	(Resilienztraining)	
	DURCHATMEN Breathwork im Gruppen- oder	32
	Einzeltraining	
25	Der Atem - ein kraftvolles Werkzeug für innere Balance	32
25	+ Wohlbefinden	
25	Breathwork – Transformativ Séance fir aales lass ze ginn	32
	a Plaz fir Neies ze maachen!	
	Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	32
	Achtsame Bewegung und Meditation	32
26	Entspannungskurs/Meditation	
26	Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in	32
26	Einzelsitzungen	
26	Individuell ugepassten Entspannungsséancen	32
26	Ganzheitliche 1:1 Begleitung	33
26	Sophrologie & bols tibétains	33
26	Aromatherapie: Wellnessabend	33
26	Wellnessabend mit DIY	33
26	"Balance am Besch" um Burfelt	33
	Classe de respiration "Wim Hof Method"	33
27	Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen,	33
27	Energie gewinnen, mental klar bleiben!	
27	Bioresonanz	34
27	Kakao Zeremonie	34
27	<b>Wohlfühlprodukte - Produits bien-être</b>	
27	Naturkosmetik	34
	Antike Öle für die neue Zeit	34
	Aromatherapie: Boost Your System	34
27	Dein Signature Perfume Workshop	34
27	D'Heelkonscht vun der Natur - Houschkamellen	34
	selwer maachen	
	Natürliche Putzmittel herstellen	34
28	Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen-Trainiere	34
	deinen Riechnerv	
28	<b>Massagetechniken - Techniques de Massages</b>	
28	Kindermassagen	35
28	Shiatsu	35
28	Jin Shin Jyutsu	35
28	<b>Therapie &amp; Fürsorge - Thérapie &amp; Assistance</b>	
	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	35
28	Selbsthilfe durch Human Design (online)	35
29	Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe	35
29	1:1 Online Coaching für Frauen mit körperlichen	
29	Einschränkungen & Schmerzen	36
29	Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil	36
29	Traumamasensibles Coaching	36
29	Coaching thérapeutique, coaching de famille,	
29	hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	36
29	Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische	
29	Aufstellungen	36
	Blockaden lösen durch Kunsttherapie	36
	Ohrenkerzenbehandlung	36
	Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie	36
	Therapeutische Frauenbehandlung	37
	Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten,	
	Lernen mit Pferden	37
30	Thérapie psychocorporelle - sophrologie	37
	Medizinrad	37
30	<b>Training Körper &amp; Geist - Training Corps &amp; Esprit</b>	
30	Denk Dich fit	37
30	Cantienica	37
30	Creative Healing für den Bewegungsapparat	37
30	Energetische Wirbelsäulendehnung	37
31	Creative Healing für den Bewegungsapparat	38
31	Bodybalance	38
31	Aféierungsatelieren an d'Naturopathie – Vitalitéit	



op natierlechem Wee stäerken  
 Feldenkrais I & II  
 S'affirmer et se révéler  
 Denksport - Trainéier dein Gehier  
 Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode  
 Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren  
 Hatha Yoga - für MS betroffene Personen  
 Nidra Yoga - "der meditative wache Schlaf des Yogi"  
 Matinée Yoga I: äußere & innere Aufrichtung - verankert im Lebensfluss  
 Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte

## Natur & Umwelt - Environnement

Informationsabend Waldführerschein  
 Fotowanderung Berdorf  
 Natur- an erlebnispädagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher  
 Kräuter Wanderung Schlindermänderscheid  
 Hausbesuch zur Kräuterbestimmung  
 Kräuter Wanderung Goebelsmühle  
 Wildkräuter - Entdecken und Verwendung  
 Kräuter-Workshop für Kinder & Erwachsene  
 lessbar Stad  
 Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse  
 Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

## Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

### Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching  
 Haltung und Bewegung  
 Intensives Faszientraining  
 Forever Fit  
 Gymnastik ab 50  
 Hockergymnastik  
 Morgengymnastik  
 Réckenturnen  
 Rückengymnastik  
 Rückenschule/Renforcement du dos  
 Wirbelsäulengymnastik  
 Rücken Relax durch BALLance  
 Ecole du Dos  
 Rückenfit  
 Faszientraining  
 Die Welt der Faszien  
 Mobility Training  
 Stretching  
 Stretching +  
 Stretching  
 Stretching  
 Ausdauer - Entraînement d'Endurance  
 Step  
 Jumping Fitness  
 Fit for Fun  
 Spinning  
 Wake Up Cycling  
 Indoor Cycling  
 TopRide  
 Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire  
 Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht  
 Sportreha  
 Fit zu Wëntger  
 Bauch, Beine, Po

38	●	Bauch Beine Po	46	●
38	●	Bauch Beine Po	46	●
38	●	Bauch Spezial	46	●
38	●	Core Training	46	●
		Core (Rumpfmuskulatur-Training)	46	●
39	●	Fatburner	46	●
		Fatburner/Perfect Sculpt	46	●
39	●	BodyFit	46	●
39	●	Intensives Bauchmuskeltraining	47	●
39	●	Body Shape 2	47	●
		Langhantel	47	●
39	●	Crosstraining	47	●
39	●	Force & Souplesse	47	●
		Liit & Zen	47	●
		Coaching	47	●
		Personal Training	47	●
		Bodyshape 16+	47	●
		Functional Training	48	●
40	●	Funktionelles Training	48	●
40	●	Hiit & Sculpt	48	●
40	●	HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	48	●
40	●	Power Plate	48	●
40	●	TRX	48	●
41	●	TRX Suspension Training	48	●
41	●	Kampfkunst - Arts Martiaux		
41	●	Krav Maga - Self Defense	48	●
41	●	Krav Maga - Selfdefence	49	●
		Taijiquan Cours zu Sëll	49	●
41	●	Taiji (Tai Chi)	49	●
		Tanz - Danse		
41	●	Tanzkurs - Standart - und Lateinamerikanische Tänze - Anfänger	49	●
		Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene	49	●
		Country Line Dance	49	●
		Line-Dance Anfänger	49	●
		Line-Dance - Fortgeschrittene	50	●
		Bauchdanz / dance orientale	50	●
		Biodanza® 16+	50	●
42	●	Baila Fit	50	●
42	●	Zumba	50	●
42	●	Zumba 16+	50	●
42	●	Zumba 16+	50	●
43	●	„Zumba für Alle“	50	●
43	●	Zumba Strong	50	●
43	●	Zumba	51	●
43	●	Zumba	51	●
43	●	Zumba - Fitness	51	●
43	●	Zumba mit Monique	51	●
43	●	Line-Dance	51	●
43	●	Yoga & Pilates		
44	●	Fit an den Dag mat Pilates	51	●
44	●	Pilates in Putscheid	51	●
44	●	Pilates	51	●
44	●	Pilates	51	●
44	●	Pilates	51	●
44	●	Pilates	51	●
44	●	Pilates	52	●
44	●	Pilates	52	●
44	●	Pilates - Training für Körper und Geist für Anfänger	52	●
44	●	Pilates - Training für Körper und Geist für Fortgeschrittene	52	●
45	●	Lust auf eine Yoga-Wanderung?	52	●
45	●	Stuhlyoga	52	●
45	●	Hatha Yoga	52	●
45	●	Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	52	●
45	●	Vinyasa Yoga	52	●
		Vinyasa Yoga	53	●
45	●	Vinyasa Yoga	53	●
45	●	Yoga Kallola - Vinyasa Flow	53	●
45	●	Yin Yoga	53	●
45	●	Yin Yoga	53	●

Yin Yoga  
 Yin und Yang Yoga für Frauen  
 Yin Yoga  
 Klassisches Yoga  
 Wake Up Yoga  
 Yogaübungen mit dem Stuhl  
 Yoga Classique  
 Yogatime - Yoga für Körper & Séil  
 Private (1-1) Yoga Stunden  
 Yoga bei dir zu Hause  
 Individuelle Yoga Kurse  
 Nederlandstalige Yoga  
 Yoga in English  
 Online Yoga  
 Yoga in Eppeldorf  
 Yoga 16+  
 Yoga  
 Yoga  
 Yoga  
 Yoga  
 Yoga am Morgen in Kleingruppe  
 Yoga/Entspannung in Kleingruppen  
 Yoga für Senioren in Kleingruppen  
**Outdoorsport - Sports d'Extérieur**  
 Nordic Walking  
 Leichte Spaziergänge  
 Uewersauer Wandergrupp  
 Kleine Wanderung (5-7 km)  
 Wanderungen (6-7km)  
 Wanderungen (6km)  
 Wanderungen (10km)  
**Wassersport - Sports Nautiques**  
 Swim Adultes "Beginners"  
 Cours de natation pour adultes  
 Schwimmkurs für Erwachsene  
 Perfektionskurs Erwachsene  
 Cours de Plongée "Débutants"  
 Brevet de sauvetage  
 Wassergymnastik  
 AquaGym  
 Aquagym pour tous  
 Aquagym Seniors  
 AquaBack Gelenktraining im Wasser  
 Aqua Fitness  
 Aqua-Fitness  
 Aqua-Fitness  
 Aqua-Power  
 Hydropower  
 Aqua-Bike  
 Aquabike  
 Cours Aquabike  
 Aqua-Jogging  
 Aqua Jogging

## Sprachen - Langues

Französischkurs A2.2 / Cours de français A2.2 61 ●  
**Italienisch - Italien**  
 Corso di conversazione italiana per principianti 61 ●  
 Italiano corso avanzato 61 ●  
**Luxemburgisch - Luxembourgais**  
 Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgais A1.1 62 ●  
 Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgais A1.2 62 ●  
 Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgais A2.1 62 ●  
 Luxemburgischkurs A2.2 / Cours de Luxembourgais A2.2 62 ●  
 Cours de Luxembourgais A2.1. 62 ●  
 Cours de Luxembourgais A1.1. 62 ●  
 Lëtzebuergesch für Fortgeschrittener 63 ●  
 Babelcafé 63 ●  
**Niederländisch - Néerlandais**  
 Niederländisch A1.1 / Néerlandais A1.1 63 ●  
**Spanisch - Espagnol**  
 Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch  
 - Onlinekurs 63 ●  
 Spanischkurs A1.1 / cours d'espagnol A1.1 63 ●  
 Spanischkurs A1.2 / cours d'espagnol A1.2 63 ●  
 Español nivel intermedio 63 ●  
**Spanisch - Espagnol**  
 Portugiesischkurs A1.1 / cours de portugais A1.1 63 ●  
 Portugiesischkurs A1.2 / cours de portugais A1.2 63 ●

## Sprachen - Langues

### Englisch - Anglais

Onlinekurs: Englisch 60 ●  
 Englisch für Anfänger 60 ●  
 Englisch (Mittelstufen Kurs) 60 ●  
 English Post Elementary/Pre-intermediate 60 ●  
 Englischkurs A1.2 / cours d'anglais A1.2 60 ●

### Französisch - Français

Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1 60 ●  
 Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1 61 ●  
 Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2 61 ●  
 Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1 61 ●  
 Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1 61 ●  
 Französischkurs A2.2 / Cours de français A2.2 61 ●



# Allgemeinbildung

# Culture Générale

31.01.26 & 01.02.26  
8:00-12:00 & 13:00-17:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

## Erste Hilfe Kurs Mam Jacoby Claudine (CGDIS)

Der Kurs lehnt sich an das Modell des Europäischen First-Aid-Lehrgangs an. Der Kurs stützt sich zu gut 2/3 auf praktische Inhalte und die theoretischen Unterweisungen bilden mittlerweile die Ausnahme. Anmeldung: [www.cours.cgdis.lu](http://www.cours.cgdis.lu)

mit Jacoby Claudine (CGDIS)  
Preis: Kostenlos

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: [www.cours.cgdis.lu](http://www.cours.cgdis.lu)

20.01.26  
18:30-21:30 Uhr  
Club Uewersauer in Baschleiden

## Meine Rente in Luxemburg, was muss ich wissen?

Die Informationsveranstaltung bietet eine umfassende Präsentation des aktuellen Pensionssystems.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

25.03.26  
17:30-19:30  
Club Uewersauer in Baschleiden

## Vorsicht vor Trickbetrug

In diesem Vortrag geht es darum, für unterschiedliche Betrugsmaschinen zu sensibilisieren. Dazu zählen beispielsweise Trickdiebstähle an der Haustür, durch falsche PolizistInnen oder Handwerker, sowie Schockanrufe von vermeintlichen Enkelinnen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80





# Schule & Beruf Ecole & Profession

## Schule - École

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Fit fir d Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**  
donnerstags bis samstags

Bricher Paerdsstall in Brouch (Boevange-sur-Attert)

### Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Päerdsstall  
Anmelden über: 691 611 425

## Beruf - Profession

**offre permanente**  
9:00-17:00 hrs  
online via Teams

### Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

avec Jean-François Zimmer  
Prix: 990€ htva / personne

Organisateur: Almathea Consulting sàrl  
Inscription au: 26 45 95 45

**offre permanente**  
9:00-17:00 hrs  
online via Teams

### Introduction au droit du travail

Introduction au droit du travail.

avec Jean-François Zimmer  
Prix: 990€ htva / personne

Organisateur: Almathea Consulting sàrl  
Inscription au: 26 45 95 45

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
OA6 in Oberfeulen

### Kommunikation / Rhetorik

Sprichst Du nicht gerne vor einer Gruppe? Fühlst Du Dich oft nicht verstanden? Wir lernen in diesem Kurs oder Einzelgespräch, uns richtig mitzuteilen und üben frei zu sprechen.

Preis: 175€/5x Gruppenseminar,  
60€/Einzelstunde

Organisator: viv sàrl-s  
Anmelden über: 621 162 460



permanent Offer  
op Rendez-vous  
Mobil

## Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur · Bewegung ·  
Entwécklung Sàrl-s  
Umellen iwwer: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Waldbillig

## Teambuilding, das verbindet

Kakaozeremonie, Kräuterwanderung – oder beides: Schenkt euch als Team eine achtsame Auszeit. Für Verbindung, Klarheit & neue Perspektiven. Draußen in der Natur oder im geschützten Raum – individuell & mit Herz gestaltet.

Preis: ab 200€

Organisator: la-alma  
Anmelden über: [info@la-alma.lu](mailto:info@la-alma.lu)

## Europe Direct Éislek Jetzt an 6 Standorten für Sie da!

Wussten Sie schon, dass das  
„Europe Direct Éislek“ an  
mittlerweile 6  
verschiedenen Standorten  
im Éislek Broschüren und  
Infomaterial zum Thema  
Europa und die Europäische  
Union kostenlos für Sie  
bereithält?



## NEU

In der Bibliothek Tony Bourg  
(Troisvierges)  
Im Centre écologique des  
Naturparks Our (Hosingen)

Und noch immer  
Im soziokulturellen Zentrum „Prab-  
beli“ direkt am Eingang (Wiltz)  
In der Welubi-Bibliothek (Wiltz)  
Im Lycée du Nord (nur für die  
Schüler und Lehrer)  
Im Tourist Center (Clervaux)

Alle unsere Broschüren für Gross und Klein sind in vielen Sprachen  
erhältlich, und können auch bei uns kostenlos bestellt werden.

Erreichen können Sie uns über Facebook unter Europe Direct Éislek, per  
e-mail [munshausen@europe-direct.lu](mailto:munshausen@europe-direct.lu), oder über Telefon +352 92 93 73

Haben Sie spezifische Fragen zur EU? Dann zögern Sie nicht und stellen Sie  
Ihre Frage direkt über Anruf: 00 800 6 7 8 9 10 11

<https://european-union.europa.eu/contact-eu>

# Computer & Internet Bureautique & Internet

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung (jeweils 60 Minuten)  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Computersprechstunde

Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen. Wir bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

**06.03.26-13.03.26**  
freies 9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Mamer

## Online Banking fir jiddereen

An dësem Cours kritt dir en Deel Theorie iwwert déi eenzel Punkte vum Online Banking a kënnt duerno mat enger Simulatioun ausprobéieren, wéi een an der Praxis mam Online Banking schafft.

Präis: 40€/ Couren

Organisator: Club Haus am Brill  
Umellen iwwer: 30 00 01

**30.01.26-13.02.26**  
9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Mamer

## Cybersecurity - Sécherheet am Netz

Emmer nees héiert een vun Attacken an Dateklau am Netz. An dësem Cours léiert Dir, wéi Dir Iech am beschte kënnt verschidden Attacke schützen.

avec Christiane Gnad  
Prix: 45€ für 3 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill  
Umellen iwwer: 30 00 01

**11.03.26**  
19:00-21:00  
Centre Culturel Wilwerwiltz

## Workshop „Geoportail.lu“

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie die Benutzeroberfläche aufgebaut ist & wie Sie gezielt nach Informationen suchen. Erfahren Sie, wie Sie verschiedene Kartenansichten abrufen oder als Luftbild & praktische Funktionen nutzen können.

mit Steve Reiffers  
Preis: 20€

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



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,... - Individuelle Hilfe

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

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder  
Preis: 20€/Stunde

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

**22.01.26**  
15h00 - 16h30

Club Haus Am Brill à Mamer

## Présentation de l'application Pianissimo

Présentation de l'application PIANISSIMO conçue par le Luxembourg Institute of Health : gratuit, accessible et facile à utiliser, pour vous aider à rester actif à votre rythme et lutter ainsi contre l'arthrose. Inscription obligatoire.

avec Mathilde Mura  
Prix: gratuit (inscription obligatoire)

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

**permanent buchbar**  
14:00-16:00 Uhr  
Al Schoul in Mertzig

## Digitale Welt - zum Haareraufen ?

Im modernen Zeitalter entwickelt sich die digitale Technik so schnell, dass wir öfters unsere Schwierigkeiten damit haben. Wir sind Ihnen gerne behilflich, rufen Sie uns an um einen Termin zu vereinbaren.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

**25.03.26**

10:00-12:00

Centre Médical Wincrange in Wincrange

## Einstieg in Instagram – verstehen, entdecken, ausprobieren

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Welt von Instagram: Wie funktioniert die App? Was bedeuten die Symbole & Begriffe? Welche Funktionen & Sicherheitseinstellungen es gibt? Was sind Stories, Reels & Beiträge?

mam Sandra Arend, Ken Schroeder  
Preis: 25€

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

**26.02.26-05.03.26**

mittwochs 9:00-12:00 Uhr

Commune de Troisvierges

## Fotoalbum um Computer erstellen

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und dieses dann bei CEWE bestellen können.

mit Reiffers Steve  
Preis: 50€ (2 Einheiten)

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

**22.01.26-19.03.26**  
Donnerstag von 19:00 - 21:00 Uhr  
in Eischen

## Word

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

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€ / 8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**22.01.26-19.03.26**  
Donnerstag von 19:00 - 21:00 Uhr  
in Niederfeulen

## Word

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

mam Christiane Gnad  
Preis: 72€ / 8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**19.01.26-16.03.26**  
montags 19:00-21:00 Uhr  
Aal Primärschoul in Niederfeulen

## Excel

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

mit Bas Breedijk  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**26.02.26-12.03.26**  
donneschdes 14:00-16:00 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

## Schützt iech- Cybersécherheet betrëfft eis all

D'Cyberugréff huelen ëmmer méi zou a betreffen souwuel Privatpersounen wéi och Entreprises. An dësem Cours gidd dir méi iwert déi aktuell Bedrohungen gewuer an wéi dir dodrop réagéieren sollt.

mam Christiane Gnad  
Preis: 70€/ 3 Couren

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

**11.02.26-12.03.26**  
les mercredis 18:00-20:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

## Impression 3D

Impression 3D, niveau intermédiaire. Ce cours offre une initiation pratique à l'impression 3D : types d'imprimantes, matériaux, préparation de fichiers STL, tranchage, calibration et maintenance de base.

avec Malek Cédric  
Prix: 108€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription: [www.lifelong-learning.lu](http://www.lifelong-learning.lu)



# Essen & Trinken Boire & Manger

10.03.26

18:30-20:30

Centre Culturel Wilwerwiltz

## Anti-Entzündliche Ernährung – Entzündungen natürlich reduzieren

Theoretische Grundlagen & kulinarischer Teil mit Verkostung. Sie erfahren was Entzündungen eigentlich sind, welche Lebensmittel Entzündungen fördern/hemmen & wie jeder mit einfachen Mitteln im Alltag anti-entzündlich essen kann.

mit Alexandra Schmit  
Preis: 45€

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

28.03.26

10:00-14:00

Centre Culturel Kautenbach in Kautenbach

## Wellkraider Kachcours

Mir kache mat frësch e Wellplanze e Menü fir d'Fréijoer. Kach mat, schmaach di well Kraaft vun der Natur a leier di benotze Kraider kennen.

mit Mareilke Steng  
Preis: 86€

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 691 609 555

07.03.26

sonntags 10:00-16:00 Uhr

Gilmiths Garden in Dirbach

## Veganer Kochkurs

Mit frischen Kräutern kochen wir leckere vegane Gerichte, die immer gut ankommen: ob für Familie, den Singlehaushalt oder ein Abendessen unter Freunden. Du lernst wie Du die Rezepte ganz einfach variieren und umwandeln kannst. [www.gilmiths-garden.com](http://www.gilmiths-garden.com)

mit Mareilke Steng  
Preis: 90€ bis 120€, je nach Teilnehmerzahl

Organisator: Gilmiths Garden  
Anmelden über: 691 306 721

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Gilmiths Garden in Dirbach

## Reise durch den Kräutergarten mit Mittag- oder Abendessen

Bei einem individuellen Rundgang entdecken wir zusammen die leckeren Kräuter und Wildpflanzen in meinem Garten in Dirbach. Danach dürft ihr ein veganes Menü aus meiner Küche genießen. Maximal 4 Personen. Termine nach Absprache. [www.gilmiths-garden.com](http://www.gilmiths-garden.com)

mit Mareilke Steng  
Preis: 40€ pro Person inclusive alkoholfreier Getränke

Organisator: Gilmiths Garden  
Anmelden über: 00352 691306721

05.03.26

17h30-20h00

Veräinshaus Holzem à Holzem

## Food vitalité- Tartinades/pâtés végétaux et pain vivant sans gluten

Au programme: réalisation de deux tartinades, un humous revisité, un fromage végétal et un pain vivant sans gluten + 1 recette BONUS - dégustations incluses.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 75€

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







jeudi 17:30-20:00 hrs  
Veräinshaus Holzem

## Food Vitalité - les légumes lacto-fermentés d'hiver

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation. Réalisation sur place de 2 bocaux/pers avec des légumes de saison que vous emporterez chez vous !

avec Nancy Grandjean  
Prix: 80€; dégustations incluses

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

---

**22.01.26-26.03.26**

les jeudis 9:45-14:45 hrs  
Veräinshaus Holzem

## À table comme à la maison

Ateliers de cuisine, menus gastronomiques. Pour les menus veuillez consulter la page web de la Landakademie ou le site [www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu).

avec Jacques Boulanger  
Prix: 80€, 75€ resp. 85€

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

---

**16.03.26**

ab 19:00 Uhr

Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

## Kachen mam Josiane Rinnen

In meinem Kochkurs kochen wir gemeinsam einfache, leckere Alltagsgerichte. Ohne Perfektion, dafür mit Freude, Tipps und Teamwork. Egal ob Anfänger oder Hobbykoch. Die Gerichte sind unkompliziert, herzlich und lecker.

mit Josiane Rinnen  
Preis: 60€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 99 82 36

---





# Kinder & Eltern Enfants & Parents

## Baby - Bébé

**permanent buchbar**  
zu all Moment op Ufo méiglech  
individuel Berodung bei dir Doheem

### Droberodung

Einfach, sécher a bequeem droen. Duerch d'Droe gëss de dengem Bëbee ganz automatesch déi Sécherheet a Gebuergeenheet déi e brauch an hues ganz niewebäi och nach deng zwou Hänn fräi. Frais de Deplacement fir all Berodung déi méi wéi 10 km vu Garnech ewech ass.

mam Annemarie Arend  
Präis: 75€ déi éischt Stonn, duerno 15€ all weider véierel Stonn

Organisator: Natierlech Mama  
Umellen iwwer: [hello@natierlech-mama.lu](mailto:hello@natierlech-mama.lu)

**permanent buchbar**  
Online

### Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert

Ihr Kind hat Schlafprobleme und Sie wissen nicht, wie Sie diese angehen können? Bei einem Coaching lernen Sie den Schlaf Ihres Kindes zu verstehen und wie Sie schrittweise eine Veränderung der Schlafsituation schaffen können.

Preis: Ab 115€  
Organisator: Wellrested Sleepcoaching  
Anmelden über: 621 718 632

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Haus um Sand in Saeul

### Schlafberatung

Für Eltern, die sich eine feinfühlig, respektvolle und wissenschaftlich fundierte Schlafbegleitung wünschen. Nach dem Konzept 1001 kindernacht. Bindungs- und bedürfnisorientiert.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: [info@hausumsand.lu](mailto:info@hausumsand.lu)

## permanent buchbar

dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags  
Oa6 in Oberfeulen

### Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder zu Oberfeulen im Oa6. Information & Anmeldung: [www.schwammschoul.lu](http://www.schwammschoul.lu), Olivier Buschmann - [info@schwammschoul.lu](mailto:info@schwammschoul.lu)

mit Olivier Buschmann  
Preis: 300€/10x30 Minuten,  
380€/10x45 Minuten

Organisator: Oa6 S.A.  
Anmelden über: [www.schwammschoul.lu](http://www.schwammschoul.lu)

## permanent buchbar

9:30-10:30 Auer  
zu Beckerich

### Babymassage

Babymassage verdéift d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen. Ech kommen bei lech heem fir dass Dir a Äre Bébé an enger gewinnter entspaanter Atmosphär übe kënnt.

mam Micheline Schweicher  
Präis: 120€/4x1Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

05.01.26-29.03.26

dienstags  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Schwimmen

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

Preis: 120€/Trimester + 10€  
Kautioun

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



06.01.26-21.03.26

AquaNat'Our in Hosingen

## Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Dienstags 8:30-9:00, 9:00-9:30, 9:30-10:00, 10:05-10:35, donnerstags 11:15-11:45, 11:45-12:15, samstags 9:40-10:10, 10:15-10:45, 10:50-11:20, 11:25-11:55 Uhr. Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900. [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu).

Preis: 189€/10er Karte, 169€ ab dem 3. Kurs

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

05.01.26-29.03.26

freitags 9:00-10:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit (0-1 Jahr). Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 15€.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

05.01.26-29.03.26

freitags 14:00-15:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Baby Gymnastik

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

## Kinder - Enfants

### Kreativität - Créativité

10.01.26, 24.01.26, 07.02.26, 07.03.26, 21.03.26

saturdays 14:00-15:30 PM

ManuKultura in Useldange

## Ceramics for Kids

Ceramic Workshop where kids get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 6 years. Max 1,5 kg per piece of clay included.

with Sandra Faia Pereira  
Price: 30€/class

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

19.02.26, 02.04.26, 09.04.26

donneschdes 14:00-16:30 Auer

ManuKultura zu Useldange

## Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mam Claudine Maillet  
Preis: 22€/Cours (Mat. inclus)

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

09.01.26-27.03.26

freitags 8:55-9:40, 9:50-10:35 oder 10:45-11:30 Uhr

ManuKultura in Useldange

## Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Aller kleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe

Wöchentliches Treffen von Kindern von 15Mo.- 4J. Unter fachkundiger Leitung stehen 45 Min. lang Finger- & Bewegungsspiele, Tänze, Lieder in deutsch und luxemburgisch auf dem Programm. Beliebt sind die Instrumente.

mit Barbara  
Preis: 1 Kind + Erwachsener: 108€ Weiteres Geschwisterkind im selben Kurs : 72€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691299354

20.01.26

dienstags 14h00-17h00

ManuKultura in Useldange

## Bou bauen wéi de Robin Hood (Kannerbou)

Hues du tëscht 8 an 12 Joer? Da Bau däin eegene Bou! Mat Holz, Messer a Schnouer bastels du däi perséinleche Bou a probéiers en dono direkt aus. Eng Naturaktivitéit mat Spaass, Handwerk an Abenteuer.

mit Kina Thill  
Preis: 30€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 621637987





## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

10.01.26 & 17.01.26  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
Club Uewersauer in Eschdorf

### Entdecke die Welt des Zirkus

Entdecke die Welt des Zirkus: Unter der Anleitung lernen die Kinder mit viel Spaß und Geschick einige tolle Kunststücke – von Balancieren über Jonglage bis Luftakrobatik.

mit Jonn Häppi  
Preis: 45€ (1 Erwachsener mit Kind)

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

01.03.26  
sonndes 15:00 Auer  
ManuKultura in Useldange

### Kanner liesen fir Kanner

Kanner liesen op Däitsch an op Lëtzebuergesch fir aner Kanner. Egal, ob witzeg, spannend oder wéi am Märchen: all Kand bréngt seng eege Stëmm mat.

mit Kanner-Jugend-Lab Useldeng  
Preis: Gratis – freie Spende

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 28

permanent Offer  
op Rendez-vous  
zu Beckerich

### Kanner Coaching

Mir hëllefen Kanner an der Schoul besser léieren an sech konzentréieren ze kënnen. Awer och Ängschten am Alldag an den Grëff ze kréien an entspannen ze léieren. Mir kucken och déi Suergen vun den Kanner, déi hinnen oft Bauchwéi maachen.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

## Sport - Sport

24.02.26  
samstags 14:00-16:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### D'Beweegungshelpe vum Bësch

Mir verwandelen eis a Bëschdéieren a wäerte sprange, krauche, rulle, balancéieren an zesumme laachen. D'Natur gëtt eis Spillplaz, wou jidderee seng Kraaft, Geschécklechkeet a Fantasie entdecken kann, esou wéi kleng Déieren, Entdecker a Superhelden.

mit Kina Thill  
Preis: 20€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 621637987

offre permanente  
les mardis 14:00-16:00 hrs  
Centre Culturel Troisvierges

### Danz-Atelier: Kanner a Bewegung

Les enfants viennent de manière ludique et avec de la danse en mouvement. Grâce à diverses activités, ils apprennent à bouger différemment. Mardis du 16.09.-10.12.2025. Enfants de 3-6 ans de 14:00-14:45. Enfants de 7-10 ans de 15:00-15:45, Centre Culturel Troisvierges.

Prix: 12 cours à 10€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription: jeanvanessa\_81@yahoo.de

permanent buchbar  
donnerstags 19:15-20:30 Uhr  
Centre culturel & sportif in Heffingen

### Jazzdance (12-18 Jahre)

Tauche ein in die faszinierende Welt des Jazz Dance! Unser Kurs bietet einen einzigartigen Mix aus Modern Jazz, Contemporary Jazz, Street Jazz und Funk Jazz und arbeitet auf die Präsentation einer mitreißenden Performance hin.

mit Anouck Bousson  
Preis: 100€/Trimester (70€ für  
SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être  
Hiefenech asbl  
Anmelden über: 621 713 948

nach Vereinbarung  
Krav Maga Nord in Mertzig

### Krav Maga - Selfdefence für Jugendliche

Selfdefence für Jugendliche Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke.

Preis: Probetraining gratis

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621155840

permanent buchbar  
Krav Maga Nord in Wemperhardt

### Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Selfdefence für Kinder Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke. Montags 17:30-18:30 Uhr (7-12 J.), donnerstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.)

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

permanent buchbar  
Krav Maga Nord in Mertzig

### Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Selfdefence für Kinder Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke. Di. 15:30-16:30 Uhr (7-12 Jahre) Fr. 17:30-18:30 Uhr (7-12 J.), Sa. 10:30-11:15 Uhr (4-6 J.), Sa. 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) Sa. 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.), Sa. 15:00-16:00 Uhr (7-12 J.)

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu



07.01.26-21.03.26

mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-9:35, 12:00-12:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 2451 9900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Preis: 189€/10er Karte (+2 Aufholkurse),  
ab dem 3. Kurs 169€

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

05.01.26-29.03.26

dienstags & donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00-17:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Kinderschwimmkurs

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

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

### offre permanente

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

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

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans. Jeudi à partir de 16:30 du 02.10.2025 à la fin juin 2026 Samedi de 9:00 - 12:00 du 04.10.2025 à la fin juin 2026 PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine

Organisateur: Commission des  
sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221



## Tiere - Animaux

### permanent buchbar

samstags  
Ponyhof Alscheid in Alscheid

### Ponyclub

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

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

### Mama-Kand-Stonn

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

Preis: 60€/Einzelstunde

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

## Schulklassen & Gruppen Classes d'École & Groupes

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Aquatower Berdorf

### Auf den Spuren des Trinkwassers

Wir laden Euch ein zu einer wunderbaren Wanderung durch die „kleine Luxemburger Schweiz“ bei der Ihr die beeindruckenden Felsenlandschaften Berdorfs entdecken und auf spielerische Weise mehr zum Thema Trinkwasser erfahren könnt.

Preis: 230€/Gruppe zzgl. 3€/Person  
(Ausstellung + geführte Wanderung)

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

### permanent buchbar

op Rendez-vous  
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Gebuertsdag am Schiefermuseum

Dir sicht eng aussergewöhnlech Aktivitéit fir e Kannergebuertsdag ze feiern? Am Schiefermuseum kann d'Gebuertsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frënn d'Schifergrouwen entdecken, Rätsel léisen, selwer Hand uleeën a kreativ ginn.

Präis op Ufro

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
mobil in allen Partnergemeinden der Landakademie

## Interaktive Kindergeburtstage in der Natur

Erleben Sie unvergessliche Kindergeburtstage mit unseren interaktiven Programmen! Spaß, Spiele und Abenteuer für Kinder jeden Alters. Machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem magischen Erlebnis in der Natur! Mehr Informationen auf [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

Preis auf Anfrage (abhängig vom Programm)

Organisator: Natur · Bewegung · Entwicklung Sàrl-s  
Anmelden über: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Ponyhof Alscheid in Alscheid

## Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln, Ponys striegeln, schmusen, reiten. Ponyspiele, Getränke und Kuchen inklusiv für die Kinder. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern.

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

## Eltern - Parents

28.03.26  
samschdes 11:00-15:00 Auer  
ManuKultura in Useldange

### E Mëtte fir d'Famill

Mir huelen eis Zäit fir dat, wat wierklech zielt: d'Famill! Mir kachen an iessen zesummen, genéissen déi frësch Loft a spillen dobaussen, mat vill Bewegung a Freed. Mir genéissen d'Zäit zesummen als Famill. E Mëtte fir kleng a grouss Entdecker.

mit Kina Thill  
Preis: 50€/ Famill (max 3 Leit), all weider  
Persoun: +10€, Kanner ënner 3: gratis

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 621637987

05.03.26-26.03.26  
donnerstags 18:00-21:30 Uhr  
Centre culturel & sportif Heffingen in Heffingen

## Erste Hilfe in mentaler Gesundheit - Prävention und intervention bei Kindern und Jugendlichen

Ziel des von der Gemeinde Heffingen organisierten Kurses ist es, Erwachsene mit den notwendigen Kompetenzen auszustatten, um psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen oder angemessen intervenieren zu können.

mit Sofia Ribeiro  
Preis: gratis

Mitorganisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Anmelden über: +352661214784

## Schwangerschaft - Grossesse

permanent buchbar  
mittwochs 15:15-16:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden.

Preis: 92€/5er Karte

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

offre permanente  
les lundis 13:15-14:15 hrs  
Festsall Holzem

## Yoga Prénatal

Objectifs? Mieux traverser les tensions physiques et psychiques > Soulager les inconforts causés par la grossesse > Aborder l'accouchement avec confiance et calme. Contact: Lynn Klein au 31 00 31 989 / [cours@mamer.lu](mailto:cours@mamer.lu)

avec Perla Ghidale  
Prix: 40€/8 Séances, 80€/12 Séances,  
120€/14 Séances

Organisateur: Perla Ghidale  
Inscription au: 31 00 31 989

permanent buchbar  
Wochentags ab 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache  
Haus um Sand in Saell (präsens oder online)

## Belly Basics

"Belly Basics" ist ein ganzheitlicher Schwangerenkreis für Frauen oder Paare, die mehr über das Wochenbett, die Zeit nach der Geburt wissen möchten. Ergänzt sich toll mit dem Vorbereitungskurs bei der Hebamme.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 350€

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: [info@hausumsand.lu](mailto:info@hausumsand.lu)





### permanent buchbar

Wochentags 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache  
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

## Meine selbstbestimmte Geburt

“Meine selbstbestimmte Geburt” bietet die nötige Unterstützung, um die Geburt zu einer selbstbestimmten Erfahrung machen zu können. Er dient als perfekte Ergänzung zu einem Geburtsvorbereitungskurs bei der Hebamme.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 450€

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: [info@hausumsand.lu](mailto:info@hausumsand.lu)

### permanent buchbar

Rendez-vous op Ufro  
zu Garnich

## Hypnobirthing

Selbstbestimmung, Kraaft an Entspannung fir deng Gebuert. Duerch Technike wéi Meditatiounen, Massagen, Otemtechniken, Visualisatiounen, Gebuertsankeren, léiers de während denger Gebuert roueg an entspaant ze bleiwen. All d'Detaillier fënns de op mengem Site: [www.natierlech-mama.lu](http://www.natierlech-mama.lu)

mam Annemarie Arend  
Preis: 375€/Gruppe-Kuer, 675€/1:1

Organisator: Natierlech Mama  
Umellen iwwer: [hello@natierlech-mama.lu](mailto:hello@natierlech-mama.lu)

### permanent buchbar

op Rendez-Vous  
zu Garnich

## Mama Blessing

En Zeremonie fir um Enn vun denger Schwangerschaft Kraaft ze tanken an dech op deng Gebuert astëmmen. Am Géigendeel zu der klassischer Babyshower geet et net em de Bëbee a materiell Kaddoe mee drëms déi schwanger Fra ze feiern an ze éieren. Méiglech Aktivitéiten: Gebuertskerz gestalten, Wochebett-Bréiwer, Schwangerschaftsbauch bemolen a vill anerer.

mam Annemarie Arend  
Präis: 395€

Organisator: Natierlech Mama  
Umellen iwwer: [hello@natierlech-mama.lu](mailto:hello@natierlech-mama.lu)

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Waldbillig

## Motherblessing

Ein achtsames Ritual, das dich als werdende Mama ehrt. Im Mittelpunkt stehst du – genährt, gefeiert & gestärkt von deinen Herzensmenschen. In Liebe, Vertrauen & Natur – für deine Verbindung zum Baby und den Übergang ins Muttersein.

Preis: ab 200€

Organisator: la-alma  
Anmelden über: [info@la-alma.lu](mailto:info@la-alma.lu)

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Haus um Sand in Saeul

## Mother's Blessing

Das “Mother's blessing” ist eine Zeremonie zur kraftvollen Vorbereitung auf die bevorstehende Geburt und das Wochenbett. Die werdende Mutter steht im Mittelpunkt ihres Freundinnenkreises und nicht das Baby wie bei der Baby-Shower.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: ab 350€

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: [info@hausumsand.lu](mailto:info@hausumsand.lu)



### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Haus um Sand in Saeul

## Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung

Mit individueller Betreuung, einfühlsamer Unterstützung und einem ganzheitlichen Ansatz stehe ich dir als erfahrene Doula zur Seite, um deine Bedürfnisse und Wünsche während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu erfüllen. Die Rolle der Doula besteht darin, die werdende Mutter emotional, körperlich und mental zu unterstützen, durch beruhigende Worte, Massagen, Atemhilfen oder einfach durch ihre bestärkende und ruhige Präsenz.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: ab 90€

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: [info@hausumsand.lu](mailto:info@hausumsand.lu)

### permanent buchbar

op Rendez-Vous  
zu Garnich

## Doula

Mäin Ziel ass däi Wuelbefannen. Ech begleeden dech mat vill Empathie an no dengen individuelle Bedierfnisser: Virun denger Gebuert, während denger Gebuert, no denger Gebuert. Thema ass ënner annerem: Ënnerstützung beim Ausschaffe vun dengem Gebuertsplang, Meditatiounen fir däi Wuelbefannen, Techniken aus dem Hypnobirthing, Mother Blessing.

mam Annemarie Arend  
Präis op Ufro

Organisator: Natierlech Mama  
Umellen iwwer: [hello@natierlech-mama.lu](mailto:hello@natierlech-mama.lu)



# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Handwerk - Artisanat

24.01.26-21.03.26

samedi 10:00-16:00 hrs

Club Haus Am Brill à Mamer

### Relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets. Techniques: effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage. Important : bien nettoyer ou décirer vos objets.

avec Betty Ries  
Prix: 80€ par atelier

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

28.02.26

samedi 9:00-17:00 hrs

Club Haus Am Brill à Mamer

### Cartonnage

Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des chemises, des boîtes et des étuis.

avec Fons Hirtz  
Prix: 60€, matériel inclus

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

28.02.26

samedi 9:00-17:00 hrs

Club Haus Am Brill à Mamer

### Papier marbré

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des beaux papiers marbrés.

avec Fons Hirtz  
Prix: 60€, matériel inclus

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

14.03.26&15.03.26 oder 18.04.26&19.04.26

samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Edelmetalle werden separat berechnet. 2-tägiger Workshop.

mit Diana Prokot  
Preis: 195€ (inkl. Mittagessen,  
Kaffee und Kuchen)

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

## Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

28.03.26

samedi 14:00-17:00 hrs

ManuKultura à Useldange

### Broderie sur photo

Une forme d'expression personnelle qui donne du sens aux souvenirs+éternise des moments par une touche artistique & sensible. Chaque fil,chaque point ajoutés à l'image transforment la photographie en une pièce unique, chargée d'émotions. (Pt,Fr,Lux)

avec A'Musée Francione POSS  
Prix: 80€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 691854504





07.02.26  
samstags 9:00-12:00 Uhr  
Al Schoul in Heiderscheid

## PopUp Karten zum Valentinstag

„Pop-Up-Karten“ sind mehr als nur einfache Grußkarten – durch das Öffnen der Karte entfaltet sich ein kleines Kunstwerk. In diesem Workshop zeigt Michaela Feguenne, Ihnen verschiedene Techniken zur Gestaltung Ihrer persönlichen Karte.

mit Michaela Feguenne  
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Kreativität - Créativité

10.01.26, 24.01.26, 07.02.26, 21.03.26  
saturdays 10:00-12:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

## Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class). (max 1,5 kg per piece of clay included)

with Sandra Faia Pereira  
Price: 35€/2-hour class

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

14.01.26, 28.01.26, 11.02.26, 11.03.2, 25.03.26  
wednesdays 18:30-20:30 PM  
ManuKultura in Useldange

## Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class). (max 1,5 kg per piece of clay included)

with Sandra Faia Pereira  
Price: 40€/2-hour class

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

07.01.26-25.03.26  
wednesdays 14:30-16:30 PM  
ManuKultura in Useldange

## Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class). (max 1,5 kg per piece of clay included)

with Sandra Faia Pereira  
Price: 35€/2-hour class

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

23.01.26, 06.02.26, 20.03.26  
fridays 19:00-21:00 PM  
ManuKultura in Useldange

## Ceramics Workshop - Ladies Night

Ceramics Ladies Night where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Snacks and drinks included. As from 18 years.

with Sandra Faia Pereira  
Price: 40€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

18.01.26, 01.02.26, 08.02.26, 01.03.26, 08.03.26  
sunday 10:00-12:00 AM  
ManuKultura in Useldange

## Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class). (max 1,5 kg per piece of clay included)

with Sandra Faia Pereira  
Price: 35€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

17.01.26-28.02.26  
samstags 8:00-12:00 Uhr  
Al Schoul in Heiderscheid

## Keramik Workshop

Ein zweiteiliger Workshop für Alle, die mit Ton arbeiten wollen. Lernen Sie die Grundlagen des Keramik-Prozesses und des Glasierens kennen. Nach dem Rohbrand beschäftigen wir uns im 2. Kurs mit der Glasur der Werkstücke.

mit Carine Boentges  
Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## permanent buchbar

17:00-21:00 Uhr  
"Al Schoul" in Heiderscheid

## Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

Ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi - Ob allein, zu zweit oder in größerer Runde. In unserem "Keramik Treffen" kann man in ganz gemütlicher Atmosphäre eigene Kunstwerke aus Keramik erschaffen. TeilnehmerInnen müssen ihr Material selbst mitbringen.

Preis: 15€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

21.02.26-14.03.26  
samschdes 9:00-12:00 Auer  
Am Aale Stall zu Oberwampach

## Keramikworkshop

1. Deel: Modelléiere vu Blumme mat Leem. 2. Deel: Schläifen a Glaséiere vun de gebrannte Wierker, dir kritt Erklärungen zum Glaséieren an zu de verschiddene Faarwen, duerno ginn d'Saachen nach eng Kéier gebrannt.

mam Thill Lucie  
Preis auf Anfrage

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



28.03.26  
samstags 13:00-16:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Korbflechten: Blätter im Wind

Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf und flechten aus Weiden schwankende Blätter im Wind. Sie sind eine schöne Gartendekoration aus Naturmaterial. Auch für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 55€

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

28.03.26  
sonntags 9:00-12:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Korbflechten: Rankstäbe flechten

Wir flechten attraktive Rankstäbe für den Garten, die einen schönen Blickfang ergeben. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Anmeldeschluss : 02.03.2026 (Einweichzeit der Weiden!)

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 55€ (incl. Material)

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

07.02.26  
samstags 9:00-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Korbflechten: Tablett flechten

Mit einer einfachen Technik können auch Anfänger ihr Lieblingstablett selbst flechten. In geselliger Runde schaffen wir das gemeinsam an einem Tag. Anmeldeschluss: 12.01. Weiden müssen einweichen.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 105€ (incl. Material)

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

14.03.26-15.03.26  
samstags und sonntags 9:00-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Korbflechten

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

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 160€ (incl. Material)

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

16.03.26  
montags 14:00-15:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Floristik

Erstellen Sie ein floristisches Kunstwerk aus Frühlingsblumen, unter der schrittweisen Anleitung einer Floristin. Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet (50 - 60€).

mit Sandra Funez  
Preis: 15€/Einheit+Materialkosten  
(50-60€)

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

permanent buchbar  
montags 13:30-16:00 Uhr  
"Al Schoul" in Heiderscheid

### Kreativ Aktiv

Gemeinsam mit anderen kreativ sein. Hier entstehen neue Ideen und sogar vielleicht neue Freundschaften. Wir möchten das Sie während Ihrer Zeit bei uns der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

19.01.26-20.03.26  
Groupe A : 19.01 : 16h30-18h30 26.01 : 16h30-18h30  
Groupe B : 06.03 : 14h00-16h00 20.03 : 14h00-16h00  
ManuKultura à Useldange

### L'art de la mosaïque

Cet art consiste à couper et assembler des petits morceaux colorés de carrelage pour créer un motif, personnaliser un support. Réveiller «l'Antonio Gaudi» qui sommeille en vous. Langues véhiculaires: (Fr, En, Pt.)

avec Fabiola BERGAMO  
Prix: 80€ (2x 2heures)

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

10.03.26  
dönschdes 17h30-19h30  
ManuKultura in Useldange

### Wann d'Flame Geschichte verzielen - deng eegen Uellechluucht

Am Liicht vum Feier, an enger roueger Atmosphär, brénge mir eis mat enger selwergemaachen Uellechluucht e bësse Wäermt an de Schluss vum Wanter. E Workshop fir d'Séil ze berouegen, d'Hänn ze beschäftegen an d'Häerz ze wärmen.

mit Kina Thill  
Preis: 25€ (ab 16 Joer)

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 621637987

15.03.26  
samstags 9:00-17:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Where fantasy meets colours

Venez créer votre œuvre d'art 3D recyclée (40x60 cm) à partir de petits objets inutiles provenant de votre maison.

avec Stanislava Boudová  
Prix: 100€ + 30€ for the material

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: stonislava@stanislavaarts.eu

29.01.26  
19:00-21:00  
Club Uewersauer in Heiderscheid

### FloristikWorkshop: Winterdeko

In diesem Workshop können Sie, unter Anleitung einer Floristin können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dabei erstellen Sie eine ganz individuelle Deko-für Ihr eigenes Zuhause.

mit Nadège Decker  
Preis: 55€ inkl. allen Materialien

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



07.02.26  
samedi 10:00-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Mamer

### Bijoux en émail sur cuivre

Découvrez la technique de l'émail grand feu et réalisez votre pendentif et vos boucles d'oreilles. A apporter: matériel de dessin basique, quelques feutres ou crayons de couleurs. Porter des vêtements non inflammables (coton ou laine).

avec Diane Chapel  
Prix: 85€, matériel inclus

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

06.01.26-07.04.26  
mardi 18:30-21:00 Uhr  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif : Design en tension – L'art de l'équilibre

Atelier participatif pour relier la main à la pensée. Un espace libre où l'on manipule, assemble, détourne des éléments du quotidien pour interroger la frontière entre contrôle et lâcher-prise. Créer librement, et repartir apaisé, détendu.

avec Tatiana BIFOURI  
Prix: 50€/ cours de 2h30

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 691366860

03.01., 03.02., 17.02., 24.03., 07.04.26  
samedi 10:00-16:00 Uhr  
ManuKultura à Useldange

### Mémoire en Fil – Costumes d'hier, identités d'aujourd'hui : Atelier créatif et durable

Un projet participatif invitant des femmes lux à créer un costume contemporain inspiré de leur culture d'origine. Le projet se conclura par une exposition dans l'un des lieux emblématiques du pays.

avec Tatiana Bifouri, Arts & Textiles  
Prix: gratuit, Matériels inclus

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 691366860

24.01.26-21.03.26  
samedi 10:00-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets (petit chevet, plateau, vase, cadre, etc). Vous y apprendrez différentes techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné.

avec Betty Ries  
Prix: 80€, matériel inclus

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

22.01.26-05.02.26  
donnerstags 18:00-20:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Kreativwerkstatt: Mosaik-Beistelltisch

In diesem Kurs erschaffen Sie Ihr persönliches Einzelstück! Unter Anleitung bauen Sie zunächst einen kleinen Beistelltisch aus Holz, den Sie anschließend mit einer Mosaikplatte nach Ihren eigenen Ideen gestalten.

mit Sandra Arend, Marco Jans  
Preis: 80€

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

## Literatur - Littérature

16.01.26-27.03.26  
freies 14:00-16:00 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Liesclub

Zesumme lese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheim. An enger gemittelter Ronn schwetze mir iwert d'Buch.

Präis: Gratis

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

22.03.26  
dimanche 11:00-17:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

### OULIPons-nous!!! Avec A'MUSÉE

Ecriture créative : Prendre un dimanche pour soi, commencer (continuer) un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés. Vivre ensemble un «Ouvroir de Littérature Potentielle» avec A'Musée

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

12.02.26  
jeudi 19:00-20:15 hrs  
Club Haus Am Brill à Mamer

### Lecture: Fragrance d'amour - Effleuve d'hôtellerie

Avec Fragrance d'amour, une autobiographie, Pascal Aubert signe un récit où l'intime se mêle à l'univers fascinant de l'hôtellerie. Lecture par Pascal et une présentation de textes autour du livre d'amies/amis écrivains poètes.

avec Pascal Aubert  
Prix: 15€

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



## Malerei - Peinture

03.03.26

mardi 14:00-17:00 hrs  
ManuKultura

### Re-cr   : transformer des objets en sculptures murales avec la peinture

Venez transformer un objet trouvé en sculpture murale grâce    des techniques simples de peinture: formes, graphismes et couleurs accessibles    tous. Créez une pièce unique    exposer chez vous.

avec Lilian MOMBACH  
Prix: 50  

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

15.01.26, 29.01.26, 12.02.26, 05.03.26, 19.03.26

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

### Mol-Coursen Grupp A

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun   re Biller, der Kompositioun an der M  schung vun de Faarwen   nnerst  tzen. Materiall  scht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet  
Preis: 85   / 5 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

08.01.26, 22.01.26, 06.02.26, 26.02.26, 12.03.26, 26.03.26

donneschdes 15:30-18:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Mol-Coursen Grupp B

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun   re Biller, der Kompositioun an der M  schung vun de Faarwen   nnerst  tzen. Materiall  scht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet  
Preis: 102  /6 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

12.01.26-16.03.26

lundis 13:30-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill    Mamer

### Peinture    l'acrylique

Ces cours sont destinés aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Nous aborderons des sujets comme le paysage, les animaux, les natures mortes, etc.

avec Asun Parrilla  
Prix: 122  / 9 séances

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



24.10.25 & 25.10.25

vendredi 14:00-18:00 et samedi 9:30-17:30 hrs  
Club Haus Am Brill    Mamer

### Linogravure

Nous allons nous amuser avec le plein de possibilités créatives que cette belle technique peut nous donner: des images monochromes ou    plusieurs couleurs ? Ceci sera votre choix!

avec Asun Parrilla  
Prix: 165  /2 séances, matériel inclus

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

### permanent buchbar

dönschdes 15:30-17:00 Auer  
zu   lwen

### Malort "Faarwespill"

Am Malort steet d'Freed um kreativen Ausdrock an d'Momentbewosstsinn am M  ttelpunkt. Hei kanns du fr  i molen, ouni Drock a Bew  ertung. An engem rouege, s  chere Raum kriss de d'Fr  iheet, dech duerch Faarw a Form um Blad op der Mauer auszedr  cken.

mam Rinnen Betty & Tessy  
Pr  is op Ufro

Organisator: Faarwespill Asbl  
Umellen iwwer: 621 394 800

### permanent buchbar

donneschdes 15:00-16:30, 17:30-19:00, samschdes 9:45-11:15 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

### D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. De "Malort L  tzebuerg" bitt jidderengem d'M  iglechkeet senger Kreativit  it fr  ie Laf a Biller onbegrenzt wuessen ze loosse - ganz ouni Drock a Bewertung a mat vill Spaass un der Saach. Pr  is: 350  /Semester 1 Kand (3-4 Joer) + 1 Erwuessenen, 250  /Semester Kanner (5-9 Joer), 350  /Semester Kanner ab 10 an Erwuessener.

mam Myriam Otto

Organisator: Kreativatelier  
Anmelden   ber: 621 691 590

### offre permanente

mardi, jeudi et vendredi 16:30-19:30, mercredi et samedi 9:00-13:00  
Articulum    Redange

### Cours de dessin et de peinture

Cour de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s Encadrement individuel. Adresse: 62, Grand-Rue L - 8510 Redange. Contact: Guy Bintz Tel: 472012, Email: art@pt.lu, www.articulum.lu. Tarifs: 25  /h (séance 2h), 20  /h (séance 3h), 17  /h étudiants (séance 2h), 15  /h étudiants (séance 3h). Matériel inclus.

avec Guy Bintz

Organisateur: articulum  
Inscription au: 47 20 12

### permanent buchbar

Onlinekurs

### Art journaling & intuitives Zeichnen

Zeichen  bungen zum Loslassen. Variante 1: Zusendung und Besprechung der Aufgaben per Email 1x/ Woche (Mittwoch - Freitag). Mit Teilnahmezertifikat. Variante 2: einmalige Zusendung und Besprechung aller Aufgaben.

mit Christiane Schmalen  
Preis: Variante 1: 250  ,  
Variante 2: 65  

Organisator: Atelier S  itlech Verstoppt  
Anmelden   ber: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

12.01.26, 09.02.26, 02.03.26, 16.03.26, 23.03.26

lundi 17h30-19h30  
ManuKultura à Useldange

### Cours de couture upcycling

Apprendre les bases de la couture pour pouvoir transformer, recycler et détourner ses vieux vêtements. Développer de sa créativité à travers un travail de recherche sur la transformation de vêtements existants.

avec Dewilde Shirley de A'Musée  
Prix: 100€ / 5 Cours

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 621489685

07.03.26

samstags 14:00-17:00  
Pütscheid

### Upcycling: Kreative Armbänder aus alten Jeans

Verwandeln Sie ausgediente Jeans in einzigartige Accessoires! In diesem Workshop entstehen aus Jeansstreifen individuell gestaltete Armbänder. Auch ohne Näherfahrung können Sie problemlos teilnehmen.

mit Marie José Prim  
Preis: 32€

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

06.01.26-10.02.26

dienstags 19:00-21:00  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Nähkurs für Anfänger

Hier lernen Sie die Handhabung ihrer Nähmaschine und kleine Umänderungen von Kleidung vorzunehmen, sowie das Nähen von kleinen Projekten: Taschen, Buff, Mützen,...

mit Dany Schleimer  
Preis: 90€ (6x)

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

### permanent buchbar

14:00-16:00 Uhr  
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Patchwork - aus alt macht neu

Bei diesem Kurs werden Ihnen einige Projekte vorgestellt und Sie können nähen, was Ihnen gefällt. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt da Sie problemlos verschiedene Stoffe miteinander kombinieren können.

mit Antoinette Ensich-Molitor  
Preis: Kostenlos

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

### Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

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

### Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

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



17.01.26-07.03.26

09h00 - 12h30  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Wie funktioniert meine Nähmaschine?

Für Nähanfänger welche die verschiedenen Funktionen ihrer Nähmaschine kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Bedienungsanleitung; verschiedene Nähfüße; Nähadel; Spulen; Stoffe; Nähseiden.

mit Ursula Scheuern-Huppertz  
Preis: 80€ für 2 Einheiten

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

## Musik - Musique

23.02.26

lundi 18:30-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Mamer

### Histoir(s) du blues & du rock: Colors! - Les couleurs dans la musique

Différentes couleurs ont fait leur apparition dans l'Histoire de la musique. La priorité sera donnée aux perles rares. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

07.01.26-25.03.26

mittwochs 18:30-19:45 Uhr  
Centre Culturel "A Schrauben" in Bockholtz (Hosingen)

### Djembé

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

mit Sada Diagne  
Preis: 139€/11 Einheiten

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



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

jeden ersten Donnerstag im Monat

19:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

### Transition Nord

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

25.01.26

dimanche 09.00 - 12.00 hrs  
Site Mémorial Schumannseck 1944-45 à Nothum

### Visite guidée du Site Mémorial 1944-1945 et randonnée pédestre

Visite guidée du lieu de mémoire des combats de la Bataille des Ardennes 1944-1945 et promenade jusqu'à Wiltz.

avec ASIVEMA asbl  
Prix: gratuit pour les membres

Organisateur: ASIVEMA  
Inscription au: 621 276 344

22.02.26

dimanche 09.00 - 12.00 hrs  
Rollingen

### Randonnée pédestre guidée

Guttländ Trail Bildchen, sentier idyllique ayant néanmoins quelques pentes raides et chemins étroits le long des falaises.

avec ASIVEMA asbl  
Prix: gratuit

Organisateur: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344

28.03.26

samedi 19.00-23.00 hrs  
Beckerich, Fräiheitsbaam

### Schmuggler Tour à Beckerich

Vivre l'histoire des contrebandiers à la nuit tombante. Notre guide connaît de nombreuses histoires et anecdotes.

avec ASIVEMA asbl  
Prix: à voir

Organisateur: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344

### permanent buchbar

9:30-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

### Naturateliers

Entdecken Sie unsere Aktivitäten, die jeden Tag geöffnet sind. Begleitet von einem Animateur, haben Sie die Wahl zwischen einem Dutzend Animationen, um die Natur und das typische ländliche Know-how des Luxemburger Nordens neu zu entdecken.

Preis: 19€/Halbtags, 23€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45



### permanent buchbar

op Rendez-Vous  
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

### Ausflug für Erwuessener

Ausflug für Erwachsene, Firmen, Privatgruppe, Vereine, Geburtstag. Teambuilding oder Entspannung pur. Mit Workshops rund um unsere Pferde, Tiere, Garten, Kochen, Hofolympiade, Ponywanderung. Individuelle Planung nach Wunsch.

Präis op Ufro

Organisator: Alschenter Ponyhaff,  
pädagogische Bauerenhaff APFAPL  
Umellen iwwer: 691 895 938

### jeden letzten Samstag im Monat

10:00-16:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

### Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

## Geselligkeit - Convivialité

### all 4. Donneschdeg

10:00-12:00 Auer  
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

### Fraentreff am Stall

Gemitlecht Zesummesin mat den Déieren, flotten Austausch, ouni Erwartungen an Drock.

Preis: 60€/Mount

Organisator: Alschenter Ponyhaff,  
pädagogische Bauerenhaff APFAPL  
Umellen iwwer: 691 895 938

donnerstags 12:00-16:00 Uhr  
**Gemeinsamer Mittagstisch**

Treffpunkt einmal im Monat zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

29.01.26 Restaurant Reiff in Fischbach (bei Clervaux)  
19.03.26 Restaurant "An de Gaessen" in Eschweiler  
19.03.26 Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

Preis je nach Menü  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

---

**permanent buchbar**  
all 2. Samschdeg am Mount vun 15:00-18:00 Auer  
Am Keller zu Dahlem

**Gesellschaftsspieler**

Gesellschaftsspieler fir jiddereen. Et kann een eng Stonn kommen oder dee ganzen Mëtten. Spiller sinn op der Plaz, et kann een der awer och matbréngen. Gaming/ jeux de société/Gesellschaftsspiele.

Präis: Gratis  
Organisator: Duelemer Leit  
Weider Informatiounen: 38 05 23 / 691 975 679

---

**alle 14 Tage**  
donnerstags 14:00-17:00 Uhr  
Aal Schoul Hosingen

**Spillertreff Hosingen**

Spillertreff alle 14 Tage, jeder ist Willkommen! Rummikub, Karten...

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

---

**permanent buchbar**  
mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

**Rummikub-Nachmittag**

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

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

---

**jeden 2. & 4. Mittwochabend im Monat**  
18:30-21:30 Uhr  
Auberge Fussekaul in Heiderscheid

**Konter & Matt Owend**

Wir treffen uns wieder jeden 2. und 4. Mittwochabend im Monat und lassen die Karten fliegen.

Preis: Kostenlos  
Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**permanent buchbar**  
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
Restaurant "Um Schumann's Eck" in Nothum

**Konter a Matt Treff**

Wir treffen uns wieder jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat und lassen die Karten fliegen. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen bevor wir uns dann ganz den Karten widmen.

Preis: Kostenlos  
Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

---

**alle 2 Wochen**  
mittwochs 16:00-18:30 Uhr  
im Müllerthal

**Kegeln**

Alle 2 Wochen treffen wir uns Mittwochs auf gemeinsame Kegelabende. Egal ob Anfänger oder Hobby-Spieler, jeder ist herzlich willkommen. Melden Sie sich bei uns um die Termine, sowie den Ort zu erfahren.

Preis: Die Bezahlung erfolgt vor Ort  
Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

---

**alle 2 Wochen**  
freitags 14:00-17:00 Uhr  
Restaurant Reiff in Fischbach (bei Clervaux)

**Kegeln**

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. Sie brauchen also kein Profi zu sein! (alle 2 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis je nach Verzehr + Miete der Kegelbahn  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36







# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

14.03.26

10:00-17:00

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Achtsamkeit Workshop: Resilienz und Achtsamkeit sind Geschwister

Anhaltender Stress können unsere Psyche belasten und sich negativ auf das psychische Immunsystem auswirken. Achtsamkeit hilft, sich verantwortungsvoll und optimistisch mit seinen Problemen, Ursachen und Lösungen auseinanderzusetzen.

mit Dr. Marie-Paule Theisen  
Preis: 45€

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

12.02.26

15h00 - 17h00

Club Haus Am Brill à Mamer

### Atelier Détox& Jeûne: purifier le corps, alléger l'esprit

Vous découvrirez des pratiques naturelles pour détoxifier sans épuiser, relancer l'énergie vitale, et clarifier l'esprit: principes selon la naturothérapie, alimentation légère et vivante, plantes, tisanes..., formes de jeûne.

avec Deborah Schettini  
Prix: 45€

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



24.02.26

17h30

Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

### Atelier: Allergies et allergies saisonnières

Cet atelier vous invite à comprendre les mécanismes des allergies et à découvrir des solutions naturelles pour prévenir et apaiser les réactions allergiques tout au long de l'année.

avec Deborah Schettini  
Prix: 45€

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

07.01.26-11.02.26

freitags 19:30 Uhr

Centre culturel & sportif in Heffingen

### Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend

Denksport - Trainéier däi Gehier! Ganzheetleche Gediechnistraining riicht sech un all Altersklassen. Mir trainéieren op eng spilleresch Aart a Weis Geescht, Konzentratioun, logescht Denken an domadden eise Kierper an eis mental Gesondheet.

mit Elisabeth Bastian  
Preis: 50€ (40€ SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Anmelden über: 661 214 784

nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

### Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern

Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern: Ob du erste Zeichen der Hautalterung spürst, deinen Schlaf verbessern möchtest, mehr Energie im Alltag suchst – Ich begleite dich mit Herz, Wissen und maßgeschneiderten Lösungen.

Preis: Einzelberatung 70€ / +/- 75  
min

Organisator: Shanti-Relax  
Anmelden über: 691 133 124

07.03.26  
09:00-11:30 Uhr  
Kaundorf

## Workshop: Balance für Körper & Seele - Ätherische Öle zur Stressbewältigung

Erleben Sie, wie die reinen Naturöle Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen steigern können, und entdecken Sie, wie Sie Ihre persönliche Hausapotheke für Alltag, Entspannung und innere Balance aufbauen können.

mit Jill Kirsch  
Preis: 60€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

20.01.26-21.04.26  
20:00-22:00  
in Brouch (Boevange-sur-Attert)

## Workshop: Hypnose – Do it Yourself

Lerne Selbsthypnose, um Stress zu senken, Ruhe zu finden und deinen Fokus zu stärken. In 2 Stunden erhältst du eine klare Einführung, übst sichere Techniken und nimmst Routinen mit – sofort im Alltag anwendbar. Keine Vorkenntnisse nötig.

mit Céline Thill  
Preis: 95€

Organisator: Hypnos Nei Liewensfreed  
Anmelden über: 621312564

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
online über zoom

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

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 100€

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



07.02.26-16.05.26  
yogatime Schwebach - Yoga & Reflexologie in Schwebach

## Workshops : Medizinrad | Energetisch Rengung a Schutz | Kraftdéier

7.2.: Liewensrad: en Instrument fir Lassloossen, Neistart a Balance. 21.3.: Energetisch Rengung a Schutz fir dech an dāin Emfeld. 16.5.: Kraftdéier : Schamanesch Reess zu dengem Kraftdéier. Keng Virkenntnisser néideg. Kleng Gruppen.

mit Tina  
Preis: ab 75€

Organisator: Yogatime Schwebach - Yoga, Reflexologie, Holistisch Selfcare  
Anmelden über: +352621153026

10.01.26  
samedi 9:30-12:00 hrs  
Veräinsbau Heffingen

## Sens et symboliques des maux

Des recherches en épigénétique ont démontré que nos ressentis et traumatismes s'inscrivent dans nos cellules et se transmettent de génération en génération. Dans cette conférence, découvrez ce que nos maux (maladies, douleurs) signifient vraiment ... Ce que notre corps essaie de nous faire comprendre ou dire: LE MAL A DIT !

avec Aude Meyers-Danaux  
Prix: 20€ (15€ pour membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être Hiefenech  
asbl  
Inscription au: 661 740 401

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
online

## Atelier: Renforcer son système immunitaire naturellement

Zur Schlafoptimierung analysieren wir Schlafmuster, identifizieren Störfaktoren und entwickeln individuelle Strategien für besseren Schlaf. Mit individuell abgestimmten Maßnahmen und alltagstauglichen Techniken gestalten wir deinen Weg zu neuen, schlaffördernden Gewohnheiten und effektiver Regeneration.

mit Irene Heintz  
Preis: 210€/Ersttermin mit Eingangsanalyse,  
140€/Folgetermine

Organisator: PERIBAL - Performance in Balance  
Anmelden über: info@peribal.com

**permanent buchbar**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

## Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 199€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80



## Entspannung - Relaxation

24.01.26-21.03.26

24.01 & 25.01 10h00-17h00 oder  
21.02./28.02./7.03./21.03 09h00-12h00  
ManuKultura in Useldange

### Ech maache mech op de Wee zu méi Geloossenheet (Resilienztraining)

Mir kucke wou Stress hierkënt a wéi mir mat Hëllef vun de 7 Resilienzfaktoren méi geloossen domat ëmgoe kënnen. Mir léieren eng Rei nei Strategien an Übungen mat deenen sech Stress a schwiereg Situatiounen vill besser bewältege loosse.

mam Nicole Schweicher  
Preis: 430€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com

nach Vereinbarung  
shanti-relax in Ettelbruck

### DURCHATMEN Breathwork im Gruppen- oder Einzeltraining

Atem ist Leben! Bewusst eingesetzte, individuell angepasste Atemtechniken steigern dein Wohlbefinden und bauen Stress ab. Erlebe die transformative Kraft deines Atems als Weg zu mehr Klarheit und innerer Balance.

mit Martine Bram

Preis: Einzeltraining 70€ 3h Begleitung 200,00€

Organisator: Shanti-Relax  
Anmelden über: 691133124

07.02.26

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

### Der Atem - ein kraftvolles Werkzeug für innere Balance + Wohlbefinden

Vielleicht kennst du dieses Gefühl, dir mehr Leichtigkeit, Liebe, Erfolg zu wünschen. In dieser transformativen Atemreise nutzen wir eine spezielle Atemtechnik, die es dir ermöglicht, alte Muster, Blockaden und gespeicherte Emotionen loszulassen.

mit Nicole Goetz  
Preis: 90€

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

07.03.26

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

### Breathwork – Transformativ Séance fir aales lass ze ginn a Plaz fir Neies ze maachen!

Vielleicht kennst du dieses Gefühl, dir mehr Leichtigkeit, Liebe, Erfolg zu wünschen. In dieser transformativen Atemreise nutzen wir eine spezielle Atemtechnik, die es dir ermöglicht, alte Muster, Blockaden und gespeicherte Emotionen loszulassen.

mit Nicole Goetz  
Preis: 90€

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

05.01.26-23.03.26

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

### Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen. Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

mit Marianne Erasmus  
Preis: 136€/11 Einheiten

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

21.01.26-18.03.26

mittwochs 18:00-19:15 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### Achtsame Bewegung und Meditation

Achtsame Körperbewegungen im Einklang mit unserem Atem bereiten uns auf die Meditation vor. Die Meditation führt uns zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit um uns für die Herausforderungen unseres Alltags zu stärken.

mit Angelika Nettemann  
Preis: 60€/4 Einheiten

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

### permanent buchbar

dienstags 17:30 für Anfänger, 19:30 für Fortgeschrittene  
in Mamer

### Entspannungskurs/Meditation

Wir lernen und üben verschiedene Entspannungstechniken wie Aufmerksamkeits- und Atemübungen oder sanfte einfache Bewegung, um Raum für Ruhe, Ausgleich und Entspannung zu finden.

mit Dunja Grunow  
Preis: 230€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Mamer

### Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

De Kierperatelier zu Beckerich

### Individuell ugepassten Entspannungsséancen

Mir kucke mat lech zesummen, wat fir Entspannungstechniken bei lech passen a wéi Dir déi am Alldag uwenden an asetze kënn. Wäert gëtt hei och op Entspannung a Krisensituatiounen geluecht. Dir léiert Weeër och hei entspannt a souverän ze bleiwen.

mam Nicole Schweicher  
Preis: 90€

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Waldbillig

### Ganzheitliche 1:1 Begleitung

Ein sicherer Raum nur für dich – für Klarheit, Balance und innere Stärke. In meinen 1:1 Begleitungen begleite ich dich intuitiv mit Ritualen, Kräutern, Energiearbeit & Achtsamkeit. Alles darf da sein. Alles darf sich wandeln. Zurück zu dir.

Preis: ab 120€

Organisator: la-alma  
Anmelden über: info@la-alma.lu

**28.02.26**  
samedi 10:00-11:30 hrs  
Centre Culturel Capellen

### Sophrologie & bols tibétains

Deux chemins pour explorer ses résonances: Sophrologie : Ancrage, respiration et évacuations des tensions. Voyage sonore : Sons et vibrations grâce aux bols tibétains. Combiner sophrologie et sonothérapie pour un moment de détente extraordinaire! À apporter: tapis de yoga, des vêtements confortables, couverture.

avec Anne-Marie Jean & Ingrid Schaus  
Prix: 35€

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

**24.03.26**  
19:00-21:00  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Aromatherapie: Wellnnessowend

Mir genéissen ee Gesichtsdpfmbad, eng Gesichtsmask, Übunge vir eis Hormoner a Schwong an a Balance ze brengen..., eng kleng Meditatioun a kucken einfach mol no eisem Wuelbefannen!

mam Martine Bram  
Preis: 25€

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

**permanent buchbar**  
19:30 Auer  
shanti-relax in Ettelbruck

### Wellnessabend mit DIY

Mir geneissen een Gesichtsdpfmbad, eng Gesichtsmask, een klengen DIY ....., eng kleng Meditatioun an kucken einfach mol no eisem Wuelbefannen! Deng Platz därfs du dir réservieren am shop op der Internetsait [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

mam Martine Bram  
Preis: 20€/Person und Abend

Organisator: Shanti-Relax  
Anmeldung: [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:30 Uhr  
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insborn  
**“Balance am Besch” um Burfelt**

Achtsame Abendwanderung am Stausee. Bei geführten Meditationen entdecken wir die Natur als Kraftort und Quelle der Selbstheilung und lernen wie wir uns durch Achtsamkeit in der Natur wieder auf uns selbst besinnen und mental regenerieren können. Durch kleine geführte Meditationen und Entspannungsübungen tauchen wir in die heilsame Waldatmosphäre ein und lassen sie auf uns wirken.

mit Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz  
Anmelden über: 621 461 063

**offre permanente**  
le dernier mercredi de chaque mois 19:15-20:15 hrs  
Fit 360 à Weidingen

### Classe de respiration “Wim Hof Method”

Rejoins notre classe de Breathwork de la méthode Wim Hof pour découvrir la puissance de la respiration consciente et renforcer ton bien-être mental et physique. Apprends à te reconnecter à ton corps via la respiration pour libérer ton potentiel intérieur et la sagesse de ton corps. Découvre comment un simple exercice de respiration peut faire la différence.

avec Martin Dan  
Prix: 18€/séance, 200€/12 séances

Organisateur: Ananda Hypnosis Sàrls  
Inscription au: 621 582 329

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
online

### Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen, Energie gewinnen, mental klar bleiben!

Individuelles Atemcoaching zur Analyse deiner Atemmuster und Beseitigung von Störfaktoren deiner Atmung. Mit gezielten Übungen fördern wir den natürlichen Atemfluss für mehr Energie und mentale Klarheit, innere Ruhe und langfristige Gesundheit.

mit Irene Heintz  
Preis: 245€/Ersttermin mit Atemverhaltensanalyse, 140€/Folgetermine

Organisator:  
PERIBAL – Performance in Balance  
Anmelden über: [info@peribal.com](mailto:info@peribal.com)





nach Vereinbarung  
in Beckerich

## Bioresonanz

Mat Hëllef vun der Bioresonanz bidden mir lech en weideren Tool zu enger ausgeglichener Health Balance. Am Kader vun enger ganzheetlecher an ënnerstëtztender Approche verbannen mir d'Bioresonanz gären mat gezielten Stressreduktionen.

Preis: 180.-/ 2 Stonnen

Organisator: De Kierperatelier  
Anmelden über: 691202740

nach Vereinbarung  
in Waldbillig

## Kakao Zeremonie

Erlebe eine achtsame Kakaozeremonie – allein oder im Kreis deiner Herzensmenschen. Zeremonieller Kakao öffnet dein Herz, bringt Ruhe, Verbindung & innere Klarheit. Ich gestalte den Raum liebevoll, individuell & im Einklang mit der Natur.

Preis: ab 33€

Organisator: la-alma  
Anmelden über: 621348731

## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

31.01.26

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

## Naturkosmetik

Sie erhalten das nötige Wissen, auch über die Handelskosmetik, und stellen eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme, einen Deoroller, Lippenpflegestifte und eine heilende Ringelblumencreme, her.

mit Myriam Rehlinger

Preis: 35€ + Materialkosten (15€)

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

17.01.26

samstags 10:00-14:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

## Antike Öle für die neue Zeit

Das Wissen um die Kraft der ätherischen Öle ist viele tausend Jahre alt. Die Anwendung dieser antiken Öle wird Dich in andere Welten mitnehmen, jedes Öl hat seine eigene, besondere Wirkung auf körperlichen, mentalen, emotionalen Ebenen.

mit Martine Bram

Preis: 110€

Organisator: Shanti-Relax  
Anmeldung: [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

31.01.26

10:00-13:00

Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

## Aromatherapie: Boost Your System

Du möchtest dein Immunsystem optimal für die kalte Jahreszeit unterstützen? Dieser Workshop bietet dir Tipps und Tricks mit ätherischen Ölen für eine starke Immunabwehr.

mit Martine Bram

Preis: 95€

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

14.03.26

samstags 10:00-14:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

## Dein Signature Perfume Workshop

Die Geschichte vom Parfum: vom alten Ägypten bis in die heutige Zeit, umgeben wir uns gerne mit schönen Düften. Wir erkunden die Geschichte vom Parfum, erstellen dann unser eigenes Parfum auf der Basis von hochwertigen, reinen ätherischen Ölen.

mit Martine Bram

Preis: 100€

Organisator: Shanti-Relax

Anmelden über: 691133124

20.01.26

dönsches 17h30-19h30  
ManuKultura in Useldange

## D'Heelkonscht vun der Natur - Houschtkamellen selwer maachen

Ronderëm d'Feier, mat engem waarmen Téi a enger roueger Atmosphär, bereede mir eng natierlech Mëschung vir, kachen se, a formen d'Houschtkamellen, déi net nëmme gutt schmaachen, mee an dëser kaler Joreszäit och dengem Hals & denger Séil gutt dinn.

mit Kina Thill

Preis: 25€

Organisator: ManuKultura

Anmelden über: 621637987

14.03.26

samstags 10:00-14:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

## Natürliche Putzmittel herstellen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Thema des giffreien Haushalts und stellen zusammen Haushaltsreiniger, Spülmaschinentabs, Toilettentabs, Toilettenreiniger, Allzweckreiniger ohne Chemie her.

mit Martine Bram

Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax

Anmelden über: [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
shanti-relax in Ettelbruck

## Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen- Trainiere deinen Riechnerv

Trainiere deinen Riechnerv: Dieses Training basiert auf gezielten Atemübungen, wir schnupern regelmäßig an reinen ätherischen Ölen, Trainingseinheiten 2 Mal /Tag zuhause solltest du mit einrechnen um ein Ergebnis zu bekommen.

mit Martine Bram

Preis: 100€/1. Einzeltraining,  
20€/jede weitere Begleitsunde

Organisator: Shanti-Relax

Anmelden über: [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)



## Massagetechniken Techniques de Massages

**permanent buchbar**

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

**Kindermassagen**

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

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

**Shiatsu**

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

Preis: 100€/60 Min, 130€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa  
Anmelden über: 691 835 265

**07.03.26**

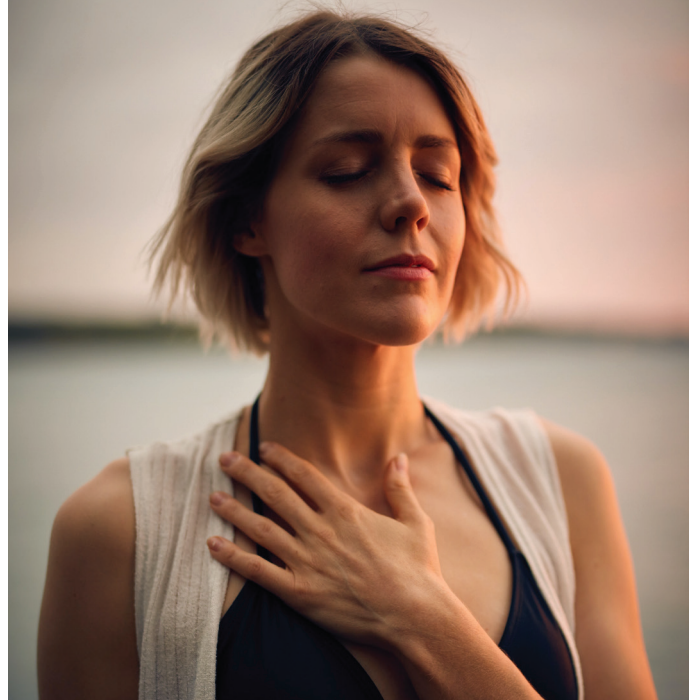
samstags 14:30-17:30 Uhr  
Centre Culturel Capellen

**Jin Shin Jyutsu**

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper, Spannungen löst und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann. Ziel dieses Kurses ist die Anwendung des Jin Shin Jyutsu zu erlernen. Mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

mit Jean-Marie Huberty  
Preis: 53€

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



## Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

**permanent buchbar**

donnerstags 18:00-19:30 Uhr  
Pfarrsaal Groussbus, 1. Stockwerk

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression  
und Burnout**

Unsere Gruppe dient dem Zweck des Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen. Es findet keine Beratung statt. Bei psychischen, physischen und anderen Erkrankungen ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

mit Viviane Kandel  
Preis: Kostenlos

Organisator: viv sàrl-s  
Anmelden über: 621 162 460

**nach Vereinbarung**  
persönliche Terminabsprache  
feel your body in Erzen

**Selbsthilfe durch Human Design (online)**

Lerne dich selbst in und auswendig und verbessere dadurch deine Entscheidungsfähigkeit und deine Beziehungen zu deinen Mitmenschen. Für weitere detailliertere Infos mich bitte per mail oder Whatsapp anschreiben.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 250€

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

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Oa6 in Oberfeulen

**Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur  
Selbsthilfe**

Im Einzelgespräch schauen wir uns deine ganz persönliche Situation an und suchen gemeinsam nach einem Weg, die alten Blockaden und Muster zu lösen, deine Stärken zu verstärken und positiv mit deinen Schwächen umzugehen.

Preis: 60€/Stunde

Organisator: viv sàrl-s  
Anmelden über: 621 162 460



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Online über Videokonferenz (Zoom)

## 1:1 Online Coaching für Frauen mit körperlichen Einschränkungen & Schmerzen

Ich unterstütze dich dabei, deinen Alltag trotz gesundheitlicher Herausforderungen aktiv zu gestalten & neue Lebensfreude zu finden. Auf Wunsch finden meine Coachings auf Lëtzebuergesch oder Deutsch statt.

mit Tanja Heirens  
Preis: 100€/60 Minuten (inklusive Vor- und Nachbereitung)

Organisator: Lichtblick - Tanja Heirens  
Anmelden über: [tanja@lichtblick.lu](mailto:tanja@lichtblick.lu)

---

**permanent Offer**  
op Rendez-vous  
zu Beckerich

## Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil

Mir ënnerstëtzen Iech op Ärem Wee weiderzekommen an hëllefen fir Ängschten lasszeloossen. Blockaden an aal Glawwenssaz oplësen a Stress reduzéieren gehéiert do genauso dozou wéi Är séilech Widerstandskraft ze stärken.

Preis: 90€/Stonn  
Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

---

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

## Traumamasensibles Coaching

Traumamasensibles Coaching ist ein Begleiten der natürlichen Selbstheilungsprozesse, ein sanftes erforschen deiner Innenwelt zur persönlichen Weiterentwicklung, für Wachstum und Integration. Gemeinsam stärken und erforschen wir deine Ressourcen, du erhältst psychologisches Wissen und lernst Selbstregulation.

Preis: 90€/Sitzung  
Organisator: Nadja Heck  
Anmelden über: 671 154 101

---

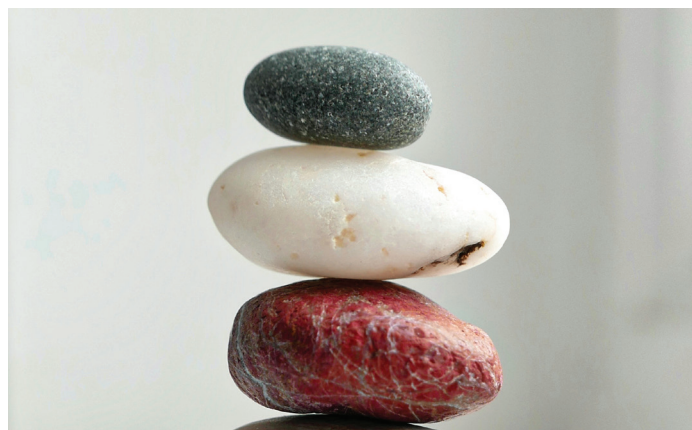
**offre permanente**  
sur rendez-vous  
à Koerich

## Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive

Sessions individuelles de coaching thérapeutique, de coaching parental et de hypnothérapie. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: [www.coachingandfamily.com](http://www.coachingandfamily.com)

avec Hajnalka Szenner  
Prix: 85€/séances familiales, 75€/séances individuelles

Organisateur: Hajnalka Szenner  
Inscription au: 661 188 322



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Conseil socio-familial in Deiffelt

## Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen

Ein einfacher Weg zu mehr Lebensfreude! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht! (aktuelle und individuelle Themen von Kindern und Erwachsenen) - Systemische Aufstellungen. Es werden individuelle Ideen und praktische Tools für den Alltag zuhause erarbeitet.

Preis: 80€/Sitzung,  
110€/systemische Aufstellung

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

---

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Veräinsbau Hiefenech

## Blockaden lösen durch Kunsttherapie

Diese kunsttherapeutische Technik trägt zum Lösen von Blockaden bei, um das Wohlbefinden zu steigern und die Wahrnehmung der Botschaften unseres Körpers zu verbessern. Die Leinwand von +/- 60 cm bringt man selbst mit, alles andere wird gestellt.

mit Daniela Godinho Franco  
Preis auf Anfrage

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Anmelden über: 691 611 434

---

**permanent buchbar**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

## Ohrenkerzenbehandlung

Ohrenkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Sie können die Ohrenkerzenbehandlung später auch zuhause selbst anwenden, wenn Sie das möchten.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

---

**permanent buchbar**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

## Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie

Die verschiedenen Organe sind im Fuß wiederzufinden, somit wird der ganze Organismus stimuliert, und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Lernen Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben Farben stimuliert, bzw. beruhigt werden.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

### Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, Lernen mit Pferden, spiel- und entwicklungspädagogisches Lerntraining.

mit Liette De Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhof  
Anmelden über: 691 895 938

**offre permanente**  
du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8.00-13.00 hrs  
à Mamer

### Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, les problèmes de sommeil, réussir les examens, prévention burn-out, hypersensibilité, la maternité, la ménopause. Vous apprenez des techniques telles que la respiration, la relaxation musculaire progressive, la visualisation, les exercices dynamiques et d'autres techniques que vous introduisez dans votre routine quotidienne. Tel: 621693023, office@sophrocoach.lu

avec Alexandra Barancova  
Prix: 75€/adultes, 55€/enfants et  
étudiants jusqu'à 26 ans

Organisateur: Alexandra Barancova  
Inscription au: 621 693 023

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfert in Winseler

### Medizinrad

MEDIZINRAD-Coaching: Löse dich aus Stress- und Beziehungsproblemen mit Hilfe einer uralten schamanischen Technik die sich am Rhythmus der Natur orientiert. Auch Online möglich.

mit Nicole Steinfert  
Preis: 99€ pro Coachingeinheit

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfert  
Anmelden über: 691 950 072



## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

**permanent buchbar**  
dienstags 14:30-15:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Denk Dich fit

Schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an um ihre grauen Zellen wieder in Schwung zu bringen. Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit und haben außerdem noch Spaß.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

**09.01.26-27.03.26**  
9.30 – 10.30  
Aal Schoul in Mertzig

### Cantienica

Cantienica stärkt den Körper von innen durch Zwerchfellaktivierung und präzise Ausrichtung und trainieren der Tiefenmuskulatur. Gezielte Atmung fördert Beweglichkeit, Kraft und Schmerzfreiheit – für alle geeignet, die bewusst und nachhaltig trainieren möchten.

mit Josiane Wolff  
Preis: 23€ (ohne Abo),  
Trimesterabo 200€ (10 Kursen)

Organisator: Cantienica Power  
Anmelden über: 621524990

**permanent buchbar**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

### Creative Healing für den Bewegungsapparat

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**nach Vereinbarung**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
Reckange/Mersch in Reckange

### Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel, Heilpraktikerin  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80





**08.01.26-18.03.26**  
Kurs 1: 16h30 - 17h45 Kurs II : 18h00 - 19h15  
Centre Culturel Capellen in Capellen

### Feldenkrais I & II

Im Feldenkrais-Gruppenkurs lernen Sie durch sanfte, achtsame Bewegungen auf spielerische Weise Verspannungen zu lösen, Ihre Haltung zu verbessern, sich wieder mühelos und fließend zu bewegen.

mit Nike Mangen  
Preis: 180€/10 Einheiten

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

**19.01.26, 02.02.26, 09.03.26**  
18h00-20h00  
ManuKultura in Useldange

### S'affirmer et se révéler

Mettre en valeur ses qualités pour s'affirmer et se révéler au travers d'exercices de confiance en soi. Oser se mettre en scène, prendre la parole, se confronter au regard d'un public pour de se découvrir et s'ouvrir aux autres.

avec Shirley Dewilde Art thérapeute  
Prix: 90€ / 3 séances

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 621489685

**permanent buchbar**  
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

### Creative Healing für den Bewegungsapparat

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**27.01.26-17.03.26**  
dönschdes 14:00-15:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Denksport - Trainéier dein Gehier

Ganzheetleche Gediechnistraining richt sech net nëmmen u Seniore mee un all d'Altersklassen. Ganzheetlech well soen, dass net nëmmen de Geescht, d'Konzentratioun, dat logescht Denken asw. trainéiert ginn, mee och de Kierper an d'Séil.

mam Astride Lallemand  
Präis: 30€/6 Coursen

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

**07.01.26-18.03.26**  
les mercredis 15:30-16:30 hrs  
Centre Culturel Capellen

### Bodybalance

Bodybalance est une délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates, un travail d'étirements. Bienfaits : Renforcement musculaire de tout le corps, amélioration de la souplesse, sensation de bien-être intérieur.

avec Anna Maria Rocchio  
Prix: 130€/10x

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

**14.01.26, 10.02, 05.03.26**  
18h00-20h00  
ManuKultura in Useldange

### Aféierungsatelieren an d'Naturopathie – Vitalitéit op natierlechem Wee stäerken

Entdeckt natierlech Méiglechkeeten, de Kierper ze botzen, de Geescht ze berouegen an nei Energie ze fannen. Als Naturheilpraktikerin an Energietherapeutin begleeten ech lech mat Häerz op Ärem Wee zu Gläichgewicht a Rou. (Detox 14.01, Allergien 10.02 & Migrän 05.03)

mit Deborah Schettini  
Preis: 45€ / 1 Atelier 125€ / 3 Ateliere

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 28

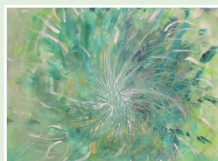


## VividFloatingGreen-„Intensūment Vivant“ Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

Hatha Yoga, Nidrā Yoga, Pranā Kriyā Yoga & Meditation,  
Shiatsu & Craniosacrale Arbeit



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



Gabrielle Heintz  
Ettelbrück  
Tel.: +352 691 155 662  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com



permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbrück

### Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System; auch Ertasten der Meridiane & Erlernen der Selbstbehandlung.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com

mehrere Termine  
Organisator: Gabrielle Heintz

Anmelden über: 691 155 662, gabrielle@vividfloatinggreen.com

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

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogakissen / Yogamatte, warme Kleidung/Decke für die Sequenzen des bewussten „Nachspürens“.

Chalet Scouts in Ettelbrück Preis: 190€/Trimester, 90€/Einzelkurs, 22€/Schnupperkurs	05.01.26-13.07.26 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/Trimester, 90€/Einzelkurs, 22€/Schnupperkurs	06.01.26-14.07.26 dienstags 18:00-19:30 Uhr

09.01.26-07.08.26

freitags 9:15-10:45 Uhr  
MS Day Center „Um Bill“ in Bill

### Hatha Yoga - für MS betroffene Personen

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

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

Organisator: MSL  
Anmelden über: 26 61 05 56

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbrück

### Nidrā Yoga - „der meditative wache Schlaf des Yogi“

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

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com

08.02.26

sonntags 9:30-12:30 Uhr  
MS Day Center „Um BILL“

### Matinée Yoga II: „Der Atem des Lebens - lebendiges Sein“

Die Aufrichtung der Wirbelsäule als Ankerpunkt der Körperstellung und der Atemführung ; das Bewusstsein unserer inneren Aufrichtung. Bitte mitbringen: Yogakissen & Yoga Matte/Decke oder ähnlich für die längeren Sequenzen des bewussten „Nachspürens“ / Entspannungsphasen & den meditativen Teil des Workshops Kleidung die den Körper nicht einengt.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/Frühbucher bis 01.02.,  
danach 65€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com

19.04.26

sonntags 9:30-12:30 Uhr  
in Bill

### Trilogie Yoga II : Der Weg des Herzens - ein Leben in der Fülle

Ist der Energiefluss in Becken, Beine & Bauch geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt & gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten. Matte und Yogakissen mitbringen ; eine zusätzliche Decke/wärmere Kleidung für die Sequenz Nidrā Yoga & Meditation, nach persönlichem Bedarf Kissen um den Kopf und die Knie bequem zu lagern.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird bis 12.04., 65€  
nach diesem Datum

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com





# Natur & Umwelt Environnement

03.02.26-07.10.26

dienstags 19:30

A Mouschelt - Lintgen in Lintgen

## Informationsabend Waldführerschein

In einer Reihe von 10 Seminaren erfahren die Teilnehmer alles zu den Themen Wald, Baumarten, Durchforstung, Grenzsuche, Natura2000, Fördermöglichkeiten usw. Anmeldung zum Informationsabend über das Büro von Lëtzebuerger Privatbësch.

Preis: Infoveranstaltung -  
Bezahlung erst bei Einschreibung  
zum Waldführerschein

Organisator: Lëtzebuerger  
Privatbësch a.s.b.l.

Anmelden über: [secretariat@privatbesch.lu](mailto:secretariat@privatbesch.lu)

19.03.26

14h30 - 17h30

Camping Martbusch in Berdorf

## Fotowanderung Berdorf

Auf dieser Fotowanderung durch Berdorf halten wir die Eindrücke mit unserer Kamera fest. Kommen Sie mit, tauschen Sie sich mit anderen Fotografen und Hobbyfotografen aus und verändern Sie ihre Perspektive!

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395



Permanent Offer

op Rendez-vous

Mobil

## Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliewen - Entdeckt eis Offer u mobilen Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutionen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoine vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschafft.

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisateur: Natur - Beweegung -  
Entwécklung Särl-s  
Inscription: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

29.03.26

sonntags 10:00-12:00 Uhr

Schlindermanderscheid

## Kräuter Wanderung Schlindermanderscheid

Lerne die leckere Vielfalt der Natur kennen! Komm mit und ich zeige dir welche Wildkräuter essbar und besonders gesund sind und wie Du sie sicher erkennen kannst. Immer sonntags von 10-12 Uhr. Vierbeiner sind willkommen. [www.gilmiths-garden.com](http://www.gilmiths-garden.com)

mit Mareilke Steng  
Preis: 15€, Kinder bis 16 Jahre frei

Organisator: Gilmiths Garden  
Anmelden über: 691 306 721

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Gilmiths Garden in Dirbach

## Hausbesuch zur Kräuterbestimmung

Du möchtest wissen welche leckeren Wildkräuter in deinem Garten oder auf deinem Lieblings-Spazier-Weg wachsen? Ich berate dich individuell wie Du die essbaren Wildkräuter sicher erkennen und verwenden kannst. [www.gilmiths-garden.com](http://www.gilmiths-garden.com)

mit Mareilke Steng  
Preis: Preisgestaltung für Heimbe-  
suche auf der Website

Organisator: Gilmiths Garden  
Anmelden über: 691 306 721





**08.03.26**

sonntags 10:00-12:00 Uhr  
Goebelsmühle

### Kräuter Wanderung Goebelsmühle

Lerne die leckere Vielfalt der Natur kennen! Komm mit und ich zeige dir welche Wildkräuter essbar und besonders gesund sind und wie Du sie sicher erkennen kannst. Immer sonntags von 10-12 Uhr. Vierbeiner sind willkommen. [www.gilmiths-garden.com](http://www.gilmiths-garden.com)

mit Mareilke Steng  
Preis: 15€, Kinder bis 16 Jahre frei

Organisator: Gilmiths Garden  
Anmelden über: 691 306 721

**31.03.26**

10:00-12:00 Uhr  
Club Uewersauer in Dirbach

### Wildkräuter - Entdecken und Verwendung

Auf dieser Wanderung (3km) entdecken Sie die Welt der Wildpflanzen. Sie lernen die Wildkräuter erkennen und bestimmen und wie Sie in der Küche unser Essen verfeinern können.

mit Mareilke Steng  
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Waldbillig

### Kräuter-Workshop für Kinder & Erwachsene

Erlebe die Kraft der Natur: Bei Kräuterwanderungen & Workshops entdecken wir heimische Wildkräuter, stellen gemeinsam Räuchermischungen, Oxydel & mehr her – achtsam, kreativ & mit allen Sinnen.

Preis: ab 33€

Organisator: la-alma  
Anmelden über: [info@la-alma.lu](mailto:info@la-alma.lu)

### permanent buchbar

dienstags 14:00-17:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

### lessbar Stad

Die "lessbar Stad" ist eine Initiative, welche sich für den Lebensmittelanbau im urbanen Raum einsetzt. Zugänglich für alle Bürger und Passanten möchten wir mehr essbare Pflanzen sowie Obstbäume in die Stadt bringen. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

### permanent buchbar

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr  
Chalet SIL in Liefrange

### Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang KRÄUTERPÄDAGOG - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (Sa/So) Teilnahmegebühr: 2.860,- Euro. [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 2860€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

### permanent buchbar

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr  
Chalet SIL in Liefrange

### Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (Sa/So). Teilnahmegebühr: 1.820,- Euro. [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 1820€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

### Hausbesuch zur Kräuterbestimmung



Du möchtest wissen welche leckeren Wildkräuter in deinem Garten oder auf deinem Lieblings-Spazier-Weg wachsen?

Lass uns zusammen dein Revier erkunden!

Ich zeige dir, welche Wildkräuter Du für deine Küche ernten kannst und berate dich individuell.

Weitere Informationen und alle Preise

findest Du auf meiner Webseite

[www.gilmiths-garden.com](http://www.gilmiths-garden.com)

Buche noch heute deinen Termin und

ich komm zu dir nachhause:

Tel. / SMS / WhatsApp: (+352) 691 306 721

E-Mail: [info@gilmiths-garden.com](mailto:info@gilmiths-garden.com)







# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Indoorsport - Sports d'Intérieur

### Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

#### permanent buchbar

mittwochs 9:00 -10:00 Uhr  
Sportshalle in Beckerich

#### Haltung und Bewegung

Haltung, Bewegung, Gleichgewicht.

Preis: 50€/Trimester

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

08.01.26-16.04.26

donnerstags 18:45-19:30 Uhr  
Club Uewersauer in Nocher

#### Intensives Faszientraining

In einem 45-minütigen intensiven Training werden verklebte und verhärtete Faszien gelockert und mobilisiert, um die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Elastizität zu fördern.

mit Julie Wagner  
Preis: 62€ (6 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

#### permanent buchbar

montags 10:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Forever Fit

Seniorenfit enthält altersgerechte und gelenkschonende Übungen, welche die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern, wodurch Verletzungen und ein erhöhtes Sturzrisiko vorgebeugt werden.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich

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

06.01.26-17.03.26

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

#### Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood  
Preis: 90€/10 Einheiten

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

#### permanent buchbar

freitags 11:00-12:00 Uhr  
in Mamer

#### Hockergymnastik

Gymnastikübungen im Sitzen auf dem Stuhl und im Stehen ein Mix aus Kräftigung, Dehnung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden mit einer kleinen Entspannungsübung abgerundet.

mit Dunja Grunow  
Preis: 220€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077







**05.01.26-20.04.26**  
montags 10:00-11:00 Uhr  
Centre Culturel in Heiderscheid  
**Morgengymnastik**

Sanfte Gymnastik nur im Stand und sitzend auf dem Stuhl, unterstützt die Körperhaltung und Kraft.

mit Julie Wagner  
Preis: 152€ (12 Wochenkurs)  
Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**15.01.26-26.03.26**  
donneschdes 9:30-10:30 Auer  
Festsaal zu Rumlang  
**Réckenturnen**

Réckweih ass bei villen Mënschen zum Problem am Alldag ginn. De Réck dréit eis awer duerch ganz d'Liewen. Dofir léiert zesummen, verschidden Übungen a Bewegungen, déi iech Hëllef wäerten an déi och am Alldag ëmzesetze sinn.

mam Betty Schneider  
Preis: 130€ (10x)  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Umellen iwwer: 99 82 36

**09.01.26-24.04.26**  
freitags 11:00-12:00 Uhr  
Centre Culturel in Heiderscheid  
**Rückengymnastik**

Übungen für den Rücken lassen sich ohne Geräte ganz einfach zu Hause trainieren. Hier erfahren Sie, welche Übungen Ihren Rücken stärken.

mit Julie Wagner  
Preis: 152€ (12 Einheiten)  
Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**05.01.26-29.03.26**  
dienstags 12:20-13:20 Uhr  
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch  
**Rückenschule/Renforcement du dos**

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kautions  
Organisator: Centre aquatique  
Krounebiërg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**  
dienstags 19:00-20:00 Uhr  
online über zoom

**Wirbelsäulengymnastik**

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse  
Organisator: feel your body  
Gesundheitscenter  
Anmelden über: 621 191 101

**permanent buchbar**  
dienstags 17:00-17:30, mittwochs 20:10-20:40 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

**Rücken Relax durch BALLance**

Rücken Relax durch BALLance bewirkt pure Entspannung für die Rückenmuskulatur. Durch die Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben werden Rückenschmerzen gelindert.

Preis: 154€/10er Karte  
Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
rendez-vous sur demande  
Le 5ème élément Fitness Center à Wemperhardt

**Ecole du Dos**

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

Prix: 150€/10 unités  
Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:15-20:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

**Rückenfit**

Rückenfit enthält Übungen zur Stärkung des Rückens und verbessert rückengerechtes Verhalten im Alltag, wobei die Beweglichkeit der Muskulatur ebenfalls trainiert wird und Verspannungen gelöst werden.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich  
Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
dienstags 9:15-10:00, mittwochs 18:15-18:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

**Faszientraining**

Faszientraining fördert durch spezielle Übungen die Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich  
Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00



**permanent buchbar**

donnerstags 8:15-9:15 Uhr  
Festsall Saeul

## Die Welt der Faszien

Durch gezielte Pflege und Training der Faszien können Sie nicht nur Ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern.

mit Yolande Knaff

Preis: 77€/Trimester oder 9€/Kurs

Organisator: Club Atertdall

Anmelden über: 27 55 33 70

**permanent buchbar**

donnerstags 09:00-09:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Mobility Training

Das Mobility Training verbessert deine Beweglichkeit, also deine Fähigkeit, endgradige Gelenkstellungen durch die eigene Muskelkraft einzunehmen.

125€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

**05.01.26-29.03.26**

montags 12:15-13:15 Uhr

Centre aquatique Krounebiert in Mersch

## Stretching

Beim Stretching werden die einzelnen Muskelfasern auseinander- beziehungsweise in die Länge gezogen. Schnupperkurs 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€  
Kaution

Organisator: Centre aquatique  
Krounebiert

Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**

dienstags 16:10-17:10 Uhr  
Sporthalle Beckerich

## Stretching +

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

mit Yolande Knaff

Preis: 84€/Trimester oder 9€/Kurs

Organisator: Club Atertdall

Anmelden über: 27 55 33 70



**05.01.26-29.03.26**

montags 20:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Stretching

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

mit Benoit Cravatte

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

## Stretching

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

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

## Ausdauer Entraînement d'Endurance

**permanent buchbar**

montags 19:30-20:15, donnerstags 18:00-18:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Step

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

Preis: Fitnessmitgliedschaft  
ab 86€ monatlich

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

**05.01.26-29.03.26**

dienstags 19:15-20:15 Uhr

Centre aquatique Krounebiert in Mersch

## Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique  
Krounebiert

Anmelden über: 32 50 23-1

**05.01.26-23.03.26**

méindes 19:30-20:30 Auer

Centre polyvalent Habscht

### Fit for Fun

E flotten an ofwieslungsräiche Fitness Cours mat rhythmischer Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren.

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid

Präis: 65€/10 Cours

Umellen iwwer: 39 01 33 501

**05.01.26-23.03.26**

donnerstags 19:15- 20:15 Uhr

Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

### Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester

+ 10€ Kautioun

Organisateur: Centre aquatique

Krounebiérg

Anmelden über: 32 50 23-1

### permanent buchbar

freitags 9:15-10:00 Uhr

AquaNat 'Our in Hosingen

### Wake Up Cycling

Wake Up Cycling ist ein motivierendes Gruppentraining auf dem Fahrrad, bei dem zu Musik in unterschiedlichen, aber geringen Intensitäten gefahren wird.

Preis: Fitnessmitgliedschaft

ab 86€ monatlich

Organisateur: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Kalorienkiller und trainiert das Herzkreislaufsystem auf stationären Fahrrädern. Profitiert von der Gruppendynamik und super Musik.

Preis: Fitnessmitgliedschaft

ab 86€ monatlich

Organisateur: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

montags und mittwochs 18:00-19:00, donnerstags 12:30-13:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### TopRide

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.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisateur: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

## Kraft- und Muskelaufbau Entraînement Musculaire

**12.01.26-23.03.26**

montags 14:00-15:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht

Ganz gleich, ob Sie schon aktiv sind oder neu anfangen möchten: Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv sein wollen. In diesem Kurs bieten wir Ihnen ein gezieltes Training, das Ihre Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht stärkt.

mit Sandra Arend

Preis: 50€ (10er Karte)

Organisateur: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

### permanent buchbar

op Rendez-vous

in Klierf

### Sportreha

Zréck an d'Beweegung mat Sportreha. No enger Verletzung oder Operatioun (zréck) an de Sport. Strukturierte Sportreha-Programm, ugepasst un deng Ziler, fir deng Mobilitéit, Stärkt a Vertrauen lues a sécher erëm opzebauen.

Preis: 45€/Stonn, 400€/10er Abo

Organisateur: Tom De Bondt -

yourbestlife.lu

Umellen iwwer: 691 688 693

**06.01.26-23.03.26**

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Judo-Saal in Wincrange

### Fit zu Wëntger

Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

mit Clarinda Da Rocha

Preis: 176€/12 Einheiten

Organisateur: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

**06.01.26-24.03.26**

dienstags 20:00-21:00 Uhr

Judo-Saal in Wincrange (über dem Schwimmbad)

### Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell zur Stärkung von Bein- und Rumpfmuskulatur.

mit Clarinda Da Rocha

Preis: 176€ (12 Einheiten)

Organisateur: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36







**permanent buchbar**  
mittwochs 10:00-11:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Bauch Beine Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu trainieren. Im Kurs werden Muskeln aufgebaut, der Körper definiert und die Kondition verbessert.

Preis: 150€/10x      Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**05.01.26-29.03.26**  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**  
dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45, 17:30-18:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Bauch Spezial

Bauch Spezial stärkt durch gezielte Übungen die Körpermitte und bildet die Basis für einen flachen Bauch.

Preis: Fitnessmitgliedschaft  
ab 86€ monatlich      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**05.01.26-29.03.26**  
donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
Centre Aquatique Krounebjerg in Mersch

### Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**  
freitags 8:15-9:00, samstags 11:00-11:45 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Core ist ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskeln. Die Rumpfstabilität und die Körperhaltung werden verbessert.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
donnerstags 9:30-10:15, samstags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Fatburner

Fatburner ist eine Kombination aus intensivem Kraft- und Cardiotraining. Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**05.01.26-29.03.26**  
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**  
montags 18:30-19:15, dienstags 8:15-9:00, freitags 17:30-18:15 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### BodyFit

Bodyfit sorgt für gut trainierte Muskeln und strafft den Körper. Im Bodyfit wird der ganze Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po trainiert - mit und ohne Zusatzgeräte.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00





**15.01.26-23.04.26**

18:45-19:30 Uhr

Club Uewersauer in Nocher

### Intensives Bauchmuskeltraining

In einem 45-minütigen intensiven Training wird die gesamte Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt, Bauchfett reduziert und die Körpermitte stabilisiert.

mit Julie Wagner

Preis: 62€ (6 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

### permanent buchbar

montags 19:50-20:50 Uhr

Sporthalle Beckerich

### Body Shape 2

Ganz Körper Muskulationstraining. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.

Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

### permanent buchbar

dienstags 17:45-18:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

montags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Crosstraining

Crosstraining ist eine spezielle und hochintensive Form des Fitnesstrainings. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

**05.01.26-29.03.26**

dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr

Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester

+ 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 50 23-1

### permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Liit & Zen

Entspannendes Training für Körper und Seele.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

### permanent buchbar

Termin nach Absprache

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Coaching

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

Preis: 70€/Stunde

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

### permanent buchbar

op Rendez-vous

zu Klierf

### Personal Training

Einzeltraining Fitness bei Euch doheim, dobaussen oder bei mir am Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining... Bei Abo inklusiv: Workoutvideo'en fir doheim matzemaan.

mam Tom De Bondt

Preis: 45€/Stonn bei mir doheim oder am Emkrees

vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt > 10km

Organisator: Tom De Bondt -

yourbestlife.lu

Umellen iwwer: 691 688 693

### offre permanente

les lundis 18:30-19:30 hrs

Ancienne chapelle à Reuland

### Bodyshape 16+

Le cours est adapté aux capacités de chacun; reprenez le contrôle de votre corps et de votre esprit par le renforcement ciblé des muscles et de l'endurance avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques.

avec Rodolfo Mejia

Prix: 120€/trimestre (90€ pour membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être

Hiefenech asbl

Insription: rodmejia21@hotmail.es



**05.01.26-29.03.26**  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**05.01.26-23.03.26**  
montags 20:15-21:00 Uhr  
Turnhalle in Wilwerwiltz

### Funktionelles Training

Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau zur Vorbeugung von Verletzungen. Für jede Altersgruppe geeignet.

mit Tom De Bondt  
Preis: 135€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
dienstags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Hiit & Sculpt

HIIT"steht für "High Intensity Intervall Training. "Sculpt" steht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das Ganze auf rhythmische Musik.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
montags 17:45-18:15, donnerstags 19:00-19:30 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

HIIT bedeutet High Intensity Interval Training und ist eine Trainingsform, die durch hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen das Körperfett zum Schmelzen bringt.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich

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

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe ( 97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preise: 10er Karte 150€ 50 min mit Coach, 48€ 30 min mit Coach, 35€ 30min ohne Coach, 20€ 15min ohne Coach, 12€ Powerplate + Laufband max 1 Std, 25€ Powerplate + Laufband 10er Karte 195€ Laufband max 1 Std 8€

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**05.01.26-29.03.26**  
mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**  
mittwochs 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### TRX Suspension Training

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

## Kampfkunst - Arts Martiaux

**05.01.26-16.03.26**  
les lundis 15:00-16:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

### Krav Maga - Self Defense

Apprenez à vous protéger et à vous mettre en forme en même temps! N'importe qui peut apprendre le Krav Maga, quel que soit son âge, sa forme physique ou son niveau de condition physique.

avec Mirko Leogrande  
Prix: 205€ pour 10 séances

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





### **permanent buchbar**

montags, mittwochs, donnerstags und freitags 18:30-19:30 Uhr  
Krav Maga Nord in Mertzig

### **Krav Maga - Selfdefence**

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

Preis: Probetraining kostenlos

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

### **permanent buchbar**

méindes 20:00-21:00 Auer  
Festsall Saeul

### **Taijiquan Cours zu Sëll**

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf- a Bewegungskonscht déi sech duerch lues a fléissend Beweegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentréiert an entspaant.

mam Patrick Hallé  
Präis: 10€/Einheit, 100€/10 Einheiten

Organisator: Taijiquan Cours zu Sëll  
Umellen iwwer: patrick@taijiquan.lu

### **05.01.26-23.03.26**

méindes 09:30-10:30 Auer Anfänger, 10:30-11:30 Fortgeschrittene Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### **Taiji (Tai Chi)**

Eng fernöstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspannen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer.

mam Volker Bänsch  
Präis: 210€/11 unités

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

## **Tanz - Danse**

**08.01.26-26.03.26**

donnerstags 20:00-21:20 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### **Tanzkurs - Standart - und Lateinamerikanische Tänze - Anfänger**

Entdecken sie in unserem 30wöchigen Kurs (2x15 Lektionen) Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba, Jive und viele andere Tänze, aber vor allem die Freude am Tanzen und der Bewegung. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€/15 Lektionen

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: vladka.perl@hotmail.com

**08.01.26-26.03.26**

donnerstags 18:30-19:50 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### **Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene**

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren, die bereits mehrere Jahre tanzen oder getanzt haben. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€ / 15 Lektionen

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: vladka.perl@hotmail.com

### **offre permanente**

les mardis 18:30-21:00 hrs  
Salle des fêtes à Wilwerdange

### **Country Line Dance**

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Mardi: 16 septembre 2025 - juillet 2026 Cours Débutants: 18:30-19:30; Cours Supérieurs: 19:30 - 20:30 Infos + Inscriptions: ESNAULT Alexandra; Mail: ardnal-exa91@gmail.com; Tel: +352 621 484 355

Prix: 70€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 621 484 355

**08.01.26-26.03.26**

donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Vereinssaal Doennange

### **Line-Dance Anfänger**

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault  
Preis: 90€/11 Einheiten

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



08.01.26-26.03.26  
donnerstags 19:30-21:00 Uhr  
Vereinssaal Doennange

## Line-Dance - Fortgeschrittene

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault  
Preis: 90€ (11 Einheiten)

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

07.01.26-18.03.26  
mëttwochs 19:15-20:15 Auer  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

## Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis  
Präis: 110€/10 Coursen

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

**permanent buchbar**  
dienstags 19:30-21:30 Uhr  
Al Kierch Reiland

## Biodanza® 16+

Entdecke Biodanza®, den Tanz des Lebens. Biodanza vermittelt Lebensfreude und Gemeinschaft, löst den Stress und die Hektik des Alltags. Keine Tanzkenntnisse erforderlich. Erlebe pure Lebensfreude! Kurssprache: LUX (FR, DE). Schnupperkurs gratis.

mit Marlyse Kusnierz-Broers  
Preis: 25€/Kurs (21€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être  
Hiefenech asbl  
Anmelden über: info@biodanza.lu

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Sporthalle Beckerich

## Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

05.01.26-23.03.26  
lundi 19:00-20:00 hrs  
ManuKultura in Useldange

## Zumba

La Zumba est un programme d'entraînement parfait complet reliant la remise en forme, le cardio, l'équilibre et la flexibilité à la danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines et associent l'entraînement au plaisir.

mit Brigitte Martins  
Preis: 10€ par cours ou 80€ un carnet de 10 cours

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 621497366

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:10-20:10 Uhr  
Al Kierch Reiland

## Zumba 16+

Du tanzt gerne zu den neuesten Songs, aber nicht alleine? Come and join the party! Mit viel Charisma motiviert Maryna uns zu Zumba- und lateinamerikanischen Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv, auch für Anfänger!

mit Maryna Peeters  
Preis: 120€/Trimester (90€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être  
Hiefenech asbl  
Anmelden über: bpeeters@pt.lu

**offre permanente**  
les lundis 19:30-20:30 hrs  
Ancienne chapelle à Reiland

## Zumba 16+

Découvre le Zumba avec Rodolfo - une parfaite combinaison de bienfaits physiques avec une expérience culturelle et musicale riche. Sa chorégraphie inclut des styles comme la salsa et le reggaeton. Accessible à tous les niveaux de forme physique.

avec Rodolfo Mejía  
Prix: 120€/trimestre (90€ pour membres)

Organisateur: Santé & Bien-Être  
Hiefenech asbl  
Inscription: rodmejia21@hotmail.es

08.01.26-26.03.26  
donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
in Harlange

## „Zumba für Alle“

Es ist eine Mischung von lateinamerikanischen Tänzen und Aerobic, und kombiniert somit perfekt Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination. Zudem schert es noch gute Laune. Es geht vor allem um den Spaß dabei.

mit Isabelle Engels  
Preis: 100€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**permanent buchbar**  
mittwochs 20:05-21:05 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

## Zumba Strong

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Momo  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

05.01.26-29.03.26  
dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

## Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 15€.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiérg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**06.01.26-24.03.26**  
dienstags 19:30-20:30 Uhr  
Centre Culturel et Sportif Weiswampach

### Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanischer Tanz, welcher südländische Rhythmen mit einfachen Tanzschritten kombiniert. Es stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Koordination. Zumba bietet ein effektives Ganzkörpertraining.

Preis: 100€ (10er Karte)

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

**offre permanente**  
les mercredis 19:00-20:00 hrs  
Centre Culturel Troisvierges

### Zumba - Fitness

La Zumba est un entraînement de danse et de fitness rythmé sur de la musique latino-américaine et internationale. Cela améliore votre condition physique et est également amusant. Mercredi de 19:00 - 20:00 à partir du 10.09.2025. Prix: 100.- € / 10 unités. Incriptions et infos: [jeanvanessa\\_81@yahoo.de](mailto:jeanvanessa_81@yahoo.de)

Prix: 100€ / 10 unités

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription: [jeanvanessa\\_81@yahoo.de](mailto:jeanvanessa_81@yahoo.de)

**05.01.26-23.03.26**  
montags 19:30-20:30 Uhr  
in Winrange

### Zumba mit Monique

Zumba ist ein lateinamerikanischer Tanz, welcher südländische Rhythmen mit einfachen Tanzschritten kombiniert. Es stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Koordination. Zumba bietet ein effektives Ganzkörpertraining.

mit Monique Yegles  
Preis: 100€ (10er Karte)

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

**permanent buchbar**  
freitags 19:00-20:30 Uhr  
in Heffingen

### Line-Dance

Line Dance ist ein Formationstanz, bei dem in der Gruppe getanzt wird. Festgelegte Figuren werden einstudiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt. Line Dance bietet in jedem Alter die Möglichkeit, sich ohne Partner mit Freude an Musik einer Tanzgruppe anzuschließen.

mit Daggy RIES  
Preis: 180€ (12er Karte) (150€ für  
SBE-Mitglieder), Gratis Schnupperkurs

Organisator: Santé & Bien-Être  
Hiefenech asbl  
Anmeldung: [dufeu@pt.lu](mailto:dufeu@pt.lu)



## Yoga & Pilates

**permanent buchbar**  
mittwochs 10:05-11:05 Uhr  
Sporshalle Beckerich

### Fit an den Dag mat Pilates

Pilates für alle, mit verschiedenen Geräten.

Preis: 50€/Trimester

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

**12.01.26-23.03.26**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
Centre Culturel Putscheid

### Pilates in Putscheid

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden Muskulatur, genannt das "Powerhouse". Bewegung und Atmung werden synchronisiert, was zur Harmonisierung von Körper und Geist führt.

mit Jean-Claude Ruffenach  
Preis: 130€/10 Stunden

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

**08.01.26-26.03.26**  
donnerstags 09:30-10:30 Uhr  
Chalet Scouts in Ettelbruck

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Schwerpunkt Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Pilatesmatte mitbringen ist etwas dicker als ein Yogateppich.

mit Jean-Claude Ruffenach  
Preis: 150€/10 Stunden

Organisator: Ruffenach Jean-Claude  
Anmelden über: 621 295 805

**05.01.26-29.03.26**  
mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**  
montags 19:30-20:30 Uhr  
online über Zoom

### Pilates

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

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



**04.01.26-29.03.26**  
dimanche 10h-11h  
ManuKultura à Useldange

### Pilates

Un moment rien que pour vous. Prenez une pause, respirez, bougez en douceur et reconnectez-vous à votre corps. Un cours pour renforcer, assouplir et libérer les tensions... tout en cultivant le bien-être et penser à son corps et son esprit.

avec Sonia Remili  
Prix: 15€ / Cours

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 621660274

**07.01.26-18.03.26**  
mardi 10h30 - 11h30  
Centre Culturel Capellen

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem von der Körpermitte ausgehend der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, gedehnt und aufgerichtet wird, um eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit zu erzielen.

mit Pia Lickes  
Preis: 130€ für 10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
donnerstags 17:00-18:00 oder 18:00-19:00, freitags 10:00-11:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Pilates

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**05.01.26-29.03.26**  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel in Hupperdange

### Pilates - Training für Körper und Geist für Anfänger

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. Mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung.

mit Benoit Cravatte  
Preis: 150€/10 Einheiten

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

**12.01.26-23.03.26**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Pilates - Training für Körper und Geist für Fortgeschrittene

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. Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung.

mit Benoit Cravatte  
Preis: 150€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Weiswampach (oder Norden von Luxemburg)

### Lust auf eine Yoga-Wanderung?

Als Yogalehrerin biete ich dir eine Stunde voller Achtsamkeit in der frischen Luft. Wir gehen gemeinsam bewusst, nehmen uns Zeit für Gespräche und integrieren kleine Übungen, um wieder in Kontakt mit deinem Körper, Geist und der Natur zu kommen.

Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga  
Anmelden über: go@backtobalance.eu

**permanent buchbar**  
mittwochs 10:45-11:15, freitags 10:15-11:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Stuhlyoga

Es ist eine sanfte Yoga-Variante, bei der alle Übungen im Sitzen oder im Stehen mit Unterstützung des Stuhls durchgeführt werden. Der Kurs fördert Beweglichkeit, Balance und Entspannung – ideal für jedes Alter und Fitnesslevel.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich

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

**offre permanente**  
les lundis 16:45-18:00 hrs  
Salle des Fêtes à Büderscheid

### Hatha Yoga

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

avec Beurlet Claudine  
Prix: 11€/1 unité

Organisateur: Beurlet Claudine  
Inscription au: 691 711 250

**offre permanente**  
les mercredis 19:00-20:30 hrs  
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

### Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le Hatha Yoga est probablement la partie la plus connue du yoga et comprend des pratiques orientées vers le corps. Mercredi de 19:00 - 20:30 Infos: WARMERDAM Nancy ; Tél.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de Bibliothèque Tony Bourg, Troisvierges

Prix: 15€/Cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 631 027

**permanent buchbar**  
samschdes 9:30-11:00 Auer  
Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach zu Troisvierges

### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ass e dynamesche Stil mat fléissende Bewegungen, déi mam Atem verbonne sinn. D'Asanas erginn e meditativen, kraftvollen Flow, deen Kierper a Geescht stäerkt. Matbréngen: Matte + Blöck

mam Carmen Arend  
Präis: 20€ pro Einheit

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach  
Umellen iwwer: 621 716 002

**09.01.26-27.03.26**

freitags 9:00-10:00 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Kräftigende Yogaübungen werden in einem harmonischem Ablauf hintereinander ausgeführt. Atemübungen und Entspannung runden die Stunde ab.

mit Manuela Schrade  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

#### permanent buchbar

Jeden Mittwoch 19:30-20:30  
Kass-Haff in Rollingen

### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga kräftigt den Körper, verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht durch fließende Bewegungen, eine Abfolge von Asanas, die mit Musik wie ein Tanz ineinander übergehen und somit gelenkschonend ausgeführt werden. Der Fokus liegt dabei auf der Verbindung zwischen der Atmung und den Bewegungen was zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe führt. (Englisch & Deutsch)

mit Sandra Lentz  
Preis: 20€/Kurs

Organisator: Asmi Yoga  
Anmelden über: +352691682689

**08.01.25-09.04.26**

donneschdes 19:00-20:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Yoga Kallola - Vinyasa Flow

Yoga fir jiddereen - Ufängerfründlech, ugepasst un déi deels komplett verschidde Bedürfnisser, mat engem Laache vermëttelt, esou dass jiddereen sech am Cours wuelfüllt.

mam Sarita Neu  
Präis: 15€ / Cours

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 385 957

#### permanent buchbar

mittwochs 10:30-12:00 oder donnerstags 18:30-20:00 Uhr  
Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach in Troisvierges

### Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, passiver Stil ohne muskuläre Anspannung. 3-5-minütige Dehnungen wirken auf die Faszien, lösen Verklebungen und fördern Entspannung. Für alle geeignet. Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Blöcke, bequeme Kleidung.

mit Blanche Leyder  
Preis: 150€ (10er Karte)

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach  
Anmelden über: 691 610 206

#### permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:45 Uhr  
online über zoom

### Yin-Yoga

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

**07.01.26-25.03.26**

mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die einzelnen Positionen länger eingenommen (ca. 2-5 Minuten), um das tiefere fasziale Gewebe wie das Bindegewebe, Bänder, Sehnen und auch Knochen anzusprechen.

mit Manuela Schrade  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

**07.01.26-18.03.26**

mittwochs 17:00-18:15 Uhr  
in Koetschette/Schulkomplex

### Yin und Yang Yoga für Frauen

Sanfte Yogastunde für die Balance von Körper, Geist und Seele mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation sowie Akupressur aus der TCM.

Preis: 80€/8er Block, 15€/1Einheit

Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,  
Ärztin und Yogalehrerin  
Anmelden über: 691 551 340

**12.01.26-23.03.26**

montags 17:30-19:00 Uhr  
Festsall Beiler

### Yin Yoga

Yin Yoga hilft Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu machen. Außerdem trägt Yin Yoga zur Entschleunigung und Entspannung bei.

mit Blanche Leyder  
Preis: 150€/10 Einheiten

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

#### mehrere Termine

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

### Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	06.01.26-24.03.26 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/1 Einheiten	08.01.26-26.03.26 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 176€/12 Einheiten	06.01.26-24.03.26 dienstags 19:00-20:00 Uhr



### permanent buchbar

donnerstags 8:15-9:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Wake Up Yoga

Wake Up Yoga ist eine sanfte Yoga-Praxis für Anfänger, die den Körper weckt und den Geist auf den Tag vorbereitet. Durch leichte Übungen und bewusste Atmung starten Sie entspannt und voller Energie in den Morgen.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€  
monatlich

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

09.01.26-27.03.26

freitags 10h15 - 11h15

Centre Culturel Capellen

### Yogaübungen mit dem Stuhl

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

mit Manuela Schrade

Preis: 130€ für 10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

07.01.26-25.03.26

les mercredis 18:00-19:30 hrs

Sall Judo à Wincrange

### Yoga classique

Le yoga transmet une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout le monde peut pratiquer le yoga, quel que soit son âge ou sa condition physique.

avec Perla Ghidale

Prix: 210€/11

Organisateur: Club Haus op der Heed

Inscription au: 99 82 36

05.01.26-15.07.26

Yoga & Reflexologie in Schwebach

### Yogatime - Yoga fir Kierper & Séil

Bis zu 8 Coursen d'Woch am klengen Grupp, an engem wonnerschöne Raum an der Natur. 3 zertifiziert Yogaléierinnen, Coursen op lëtzebuergesch, dovun 1 op franséisch. Ufänger härzlech wëllkomm. Programm op [www.yogatime.lu](http://www.yogatime.lu)

mam Christine Thill

Präis: ab 22€

Organisator: Yogatime - Yoga & Reflexologie

Anmelden über: 621 153 026

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Weiswampach

### Private (1-1) Yoga Stunden

Yoga ist für jeden – egal welche Erfahrung, Alter oder Flexibilität! Ich arbeite 1:1 oder in kleinen Gruppen, um dir die Aufmerksamkeit zu geben, die du brauchst. Gemeinsam erstellen wir ein Programm, das perfekt zu dir passt. Bereit?

mit Nancy

Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga

Anmelden über: [go@backtobalance.eu](mailto:go@backtobalance.eu)



### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Bei dir zu Hause

### Yoga bei dir zu Hause

Du möchtest Yoga machen, aber keine Zeit für einen regulären Kurs? Kein Problem! Ich biete flexible 1-1 Yogastunden an und komme auf Wunsch sogar zu dir nach Hause (Umgebung Weiswampach). Lass uns gemeinsam deine Yoga-Reise starten!

mit Nancy

Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga

Anmelden über: [go@backtobalance.eu](mailto:go@backtobalance.eu)

### permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Privatadresse in Gosseldange

### Individuelle Yoga Kurse

Als ausgebildete Vinyasa, Hatha und Chakra Lehrerin (200 Stunden Ausbildung) / Yin Lehrerin (50 Stunden Ausbildung) passe ich mich in meinen Privatkursen euren ganz individuellen Bedürfnissen, Voraussetzungen und Zielen an.

mit Sandra Lentz

Preis: 50€ / Kurs

Organisator: Asmi Yoga

Anmelden über: +352691682689

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Weiswampach, bij jou thuis (omgeving Weiswampach) of online

### Nederlandstalige Yoga

Yoga is voor iedereen, ongeacht ervaring, leeftijd of flexibiliteit! Ik werk 1-op-1 of in kleine groepen voor de persoonlijke aandacht die je verdient. Samen stellen we een programma op dat bij jou past. Klaar om te starten?

mit Nancy

Preis: 65€/sessie

Organisator: Back to Balance yoga

Anmelden über: [go@backtobalance.eu](mailto:go@backtobalance.eu)

### permanent offer

by appointment  
Weiswampach, at your place (Weiswampach area) or online

### Yoga in English

Yoga is for everyone, no matter your experience, age, or flexibility! I offer 1-on-1 or small group sessions for the personal attention you deserve. Together, we'll create a program that fits you perfectly. Ready to start?

with Nancy

Price: 65€/hour

Organisator: Back to Balance yoga

Sign-up: [go@backtobalance.eu](mailto:go@backtobalance.eu)

**08.01.26-20.03.26**

donnerstags  
Online

### Online Yoga

Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

mit Sarah Cattani  
Preis: 132€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### permanent buchbar

dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00 Uhr  
Workshopraum Hessemillen

### Yoga in Eppeldorf

Ganheitliches Sivananda- und RückenYoga, Entspannungs- und Atemübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel  
Preis: 24€ (im Abo)

Organisator: Hessemillen  
Anmelden über: csidefix@yahoo.de

### offre permanente

lundi et mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 hrs  
Centre culturel & sportif à Heffingen

### Yoga 16+

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama), postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux  
Prix: 180€/trimestre (150€ membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être  
Hiefenech asbl  
Inscription: 661 740 401

**05.01.26-29.03.26**

montags 19:00-20:30 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 21,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 180€/Trimester  
+ 10€ Kauton

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**05.01.26-23.03.26**

méindes 15:00-16:30 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Yoga

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

mam Perla Ghidale  
Präis: 155€/10 Séances

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

### permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 10:00-11:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Preis: 184€/10er Karte

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

### permanent buchbar

montags 18:00-19:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Yoga

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

mittwochs 8:15-9:15 Uhr  
in Mamer

### Yoga am Morgen in Kleingruppe

Starte deinen Tag mit einem Mix aus Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen um ausgeglichen und fit zu bleiben.

mit Dunja Grunow  
Preis: 270€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077





**permanent buchbar**  
montags 14:15-15:15, dienstags 18:30-19:30, donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
in Mamer

### Yoga/Entspannung in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

**permanent buchbar**  
montags 14:15-15:15, freitags 9:45-10:45 Uhr  
in Mamer

### Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow  
Preis: 280€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077



## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

**permanent buchbar**

mittwochs 9:30-11:30 Uhr  
im Müllerthal

### Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Müllerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

---

**jeden 1 & 3. Dienstag im Monat**

10:30-11:30 Uhr

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

---

**permanent buchbar**

mittwochs 14:00-16:00 Uhr  
in Baschleiden

### Uewersauer Wandergrupp

Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der Nähe? Dann melden Sie sich an. Gerne können Sie Ihre 4beinigen Begleiter mitbringen

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

---

**jeden Donnerstag**

14:00 Uhr

in Redange

### Kleine Wanderung (5-7 km)

Ein paar festgelegte Rundgänge, die wir in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden. Gerne können Sie Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen. Der Treffpunkt wird einige Tage im Voraus bekannt gegeben.

mit Annick Simonet  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70



**permanent buchbar**

montags 9:30-11:30 Uhr  
im Müllerthal

### Wanderungen (6-7km)

1x wöchentlich treffen wir uns auf eine 6-7 km Wanderung durch die Region. Schließen Sie sich uns an! Wanderungen in einer Gruppe machen doppelt so viel Spaß.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der  
Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

**wöchentlich**

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

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Preis: Kostenlos

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

**wöchentlich**

mittwochs 9:30-12:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Preis: Kostenlos

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



## Wassersport - Sports Nautiques

**06.01.26-24.03.26**

dienstags 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**offre permanente**

les mardis 18:45-19:45 hrs  
Piscine couverte à Wincrange

### Cours de natation pour adultes

Cours de natation pour adultes, perfectionnement. Jeudi de 18:45 – 19:45. Piscine couverte de Wincrange. Prix 200.- € /saison du 02.10. jusqu'à la fin juin 2026

Prix: 200€/saison

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

**05.01.26-29.03.26**

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)  
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 18:00-18:45 Uhr Fortgeschrittene. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kauton

Organisator: Centre aquatique Krounebiertg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**permanent buchbar**

mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Perfektionskurs Erwachsene

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

mit Carole Kettenmeyer  
Preis: 159€/10er Karte + Eintritt Bad

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

**08.01.26-26.03.26**

les jeudis 18:00-19:30 hrs  
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

### Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico  
Prix: 120€/trimestre  
+ 20€/Caution Jeton

Organisateur: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Inscription au: 83 55 43-342



**offre permanente**  
les samedis 8:00-10:00 hrs  
Centre Aquatique Krouneberg à Mersch

### Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur [www.krouneberg.lu](http://www.krouneberg.lu). Informations sur le certificat sur [www.flns.lu](http://www.flns.lu)

Prix: 30€  
Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Inscription au: 32 50 23-1

**09.01.26-27.03.26**  
freitags 19:00-20:00 Uhr  
Schwimmbad in Wincrange

### Wassergymnastik

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

mit Eliane Schoul  
Preis: 99€/11 Einheiten  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**  
montags & freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, dienstags 7:30-8:15,  
mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, donnerstags 9:30-10:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### AquaGym

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit.

Prix: 154€/10er Karte  
Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**offre permanente**  
les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs  
Piscine couverte à Wincrange

### Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. Jeudi: 19:00 – 20:00 du 18.09.25 à juillet 26 - Vendredi: 18:00 – 19:00 du 19.09.25 à juillet 26 - Samedi: 9:30 – 10:30 du 20.09.25 à juillet 26 - Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

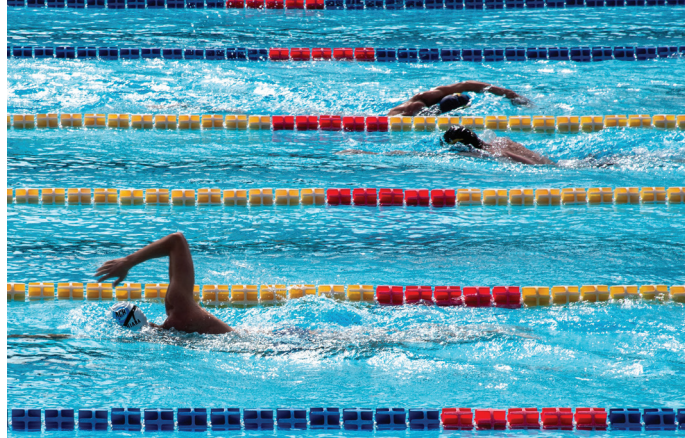
Prix: 70€/10 séances  
Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

**offre permanente**  
les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs  
Piscine à Redange

### Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 103,50€/10 cours, 94,50€  
pour les habitants des communes  
membres + 10€ Caution  
Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237



**permanent buchbar**  
montags und freitags 18:00-18:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

Prix: 154€/10er Karte  
Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**05.01.26-29.03.26**  
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Prix: 120€/Trimester  
+ 10€ Kautions  
Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 50 23-1

**06.01.26-24.03.26**  
dienstags 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Prix: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution  
Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**07.01.26-25.03.26**  
mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Kraftausdauer im Mittelpunkt. Schnupperkurs möglich.

Prix: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution  
Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**07.01.26-25.03.26**  
mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Kraftausdauer im Mittelpunkt. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**permanent buchbar**  
donnerstags 19:15-20:00 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 154€/10er Karte

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

**10.01.26-28.03.26**  
samstags 11:30-12:15 Uhr  
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

### Aqua-Bike

Der Aqua-Bike-Kurs kombiniert Radfahren mit den Vorteilen des Wassers. Durch den Wasserwiderstand ist das Training besonders effektiv und gleichzeitig sanft für Gelenke und Rücken. Perfekt für alle Fitnesslevels!

Preis: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**05.01.26-29.03.26**  
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-19:45, samstags 10:00-10:45 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 50 23-1



**offre permanente**  
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs  
Piscine couverte à Winrange

### Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Jeudi: 18:45 - 19:45 + 19:45 - 20:45 du 25.09.2025 à la fin juin 2026 Samedi: 8:30 - 9:30 du 20.09.2025 à la fin juin 2026 Info + Inscriptions: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

**permanent buchbar**  
dienstags 19:15-20:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte

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

**05.01.26-29.03.26**  
montags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Aqua Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester +10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 50 23-1



# Sprachen Languages

## Englisch - Anglais

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

07.01.26-25.03.26

mittwochs 9:00-11:00 Uhr  
Club Haus op der Heed

### Englisch für Anfänger 2

Erlernen Sie die englische Sprache Schritt für Schritt – ganz ohne Druck. In einer entspannten und angenehmen Lernatmosphäre stehen das Sprechen und die praktische Anwendung im Alltag im Mittelpunkt.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 165€/11 Einheiten

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

07.01.26-25.03.26

mittwochs 11:00-12:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Englisch (conversation)

Sie haben bereits Englischkenntnisse und möchten diese auffrischen? Jede Woche wird ein anderes Thema behandelt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und der Kommunikation durch Diskussionen.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 129€/11 Einheiten

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

08.01.26-26.03.26

donnerstags 8:50-10:20 Uhr  
Club Haus Am Brill in Mamer

### English Post Elementary/Pre-intermediate

Sie haben Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese auffrischen und ergänzen? In diesem Kurs, der viel auf Kommunikation aufgebaut ist, können Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern und praktisch üben.

mit Paul Pouwer  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

14.01.26-24.06.26

mittwoch von 09:30 - 12:00 Uhr  
in Hosingen

### Englischkurs A1.2 / cours d'anglais A.1.2

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

mit Schäfer Gertrud  
Preis: 150€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

## Französisch - Français

12.01.26-26.03.26

Montag + Donnerstag von 09:30 - 12:00 Uhr  
in Eschdorf

### Französischkurs A1.1 - online / cours de français A1.1 - online

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 05/01/26.

mit Miranda Bergmans  
Preis: 150€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**28.01.26-15.05.26**  
Mittwoch + Freitag von 09:00 - 11:00 Uhr  
in Hupperdange

### Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 18/01/26.

mit Clara Deodato  
Preis: 150€/25 Einheiten  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**mehrere Termine**  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

### Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

online mit Miranda Bergmans Preis: 150€/20 Einheiten	12.01.26-26.03.26 montags und donnerstags 14:00-16:30 Uhr
in Hupperdange mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	27.01.26-12.05.26 dienstags und donnerstags 09:00-11:00 Uhr
in Mertzig mit Asma Balloumi Preis: 150€/25 Einheiten	23.01.26-08.06.26 montags und mittwochs 09:00-11:00 Uhr

**13.01.26-27.03.26**  
Dienstag + Freitag von 14:00 - 16:30 Uhr  
in Eschdorf

### Französischkurs A2.1 - online / Cours de français A2.1 - online

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 05/01/2026.

mit Miranda Bergmans  
Preis: 150€ / 20 Einheiten  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**27.01.26-12.05.26**  
Dienstag + Donnerstag von 18:30 - 20:30 Uhr  
in Hupperdange

### Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 05/01/2026.

mit Clara Deodato  
Preis: 150€/25 Einheiten  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**13.01.26-27.03.26**  
Dienstag + Freitag von 09:30 - 12:00 Uhr  
in Eschdorf

### Französischkurs A2.2 - online / Cours de français A2.2 - online

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 05/01/2026.

mit Miranda Bergmans  
Preis: 150€ / 20 Einheiten  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**24.02.26-11.06.26**  
Dienstag + Donnerstag von 09:00 - 11:00 Uhr  
in Kleinbettingen

### Französischkurs A2.2 / Cours de français A2.2

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 14/02/2026.

mit Asma Balloumi  
Preis: 150€ / 25 Einheiten  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

## Italienisch - Italien

**06.01.26-24.03.26**  
dönschdes, 09h30-11h00  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Corso di conversazione italiana per principianti

Dir waart schonn ëmmer ugezunn vum Land Italien, der italienescher Kultur a Kichen? An dësem Ufänger Cours léiert dir déi italienesch Sprooch fir den Alldag kennen. Ärer nächster Italien Rees steet also näischt mei am Wee!

mit Daniela Murray  
Preis: 105€ / 11 cours  
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Anmelden über: 39 01 33 501

**14.01.26-25.03.26**  
les mercredis 11:00-12:30 ou 13:30-15:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Mamer

### Italiano corso avanzato

Qu'est-ce que nous associons à l'Italie ? Le vin et la bonne cuisine, le pays où est née la Renaissance, les paysages culturels, les plages et les stations de ski. Ce sont là des raisons suffisantes pour apprendre l'italien.

avec Stefania Cortese  
Prix: 143€/11 séances  
Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01





## Luxemburgisch - Luxembourgais

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

### Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgais A1.1

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

online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	19.01.26-20.05.26 montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.26-02.06.26 dienstags und donnerstags 10:00-12:00 Uhr
in Tuntange mit Martine Stiefer Preis: 150€	12.01.26-22.06.26 montags 19:00-21:00 Uhr

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

### Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgais A1.2

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

online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.26-02.06.26 dienstags und donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Niederfeulen mit M. Mathieu Preis: 132€/22 Einheiten	28.01.26-20.05.26 montags und mittwochs 9:30-12:00 Uhr
in Hosingen mit Malou Schaul-Boonen Preis: 120€/16 Einheiten	13.01.26-19.05.26 dienstags 18:30-21:00 Uhr
in Consdorf mit Fiona Koster Preis: 150€ / 25 Einheiten	19.01.26-11.05.26 montags und mittwochs 09:30-11:30 Uhr
in Kleinbettingen mit Diogo Lima Preis: 150€/25 Einheiten	19.01.26-04.05.26 montags und mittwochs 09:30-11:30 Uhr

19.01.26-20.05.26

montags und mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr  
in Eschdorf

### Luxemburgischkurs A2.1 -online / Cours de Luxembourgais A2.1 - online

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 09/01/2026.

mit Nathalie Haas

Preis: 180€ / 30 Einheiten

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

20.01.26-02.06.26

dienstags und donnerstags 17:00-19:00 Uhr  
in Eschdorf

### Luxemburgischkurs A2.2 - online / cours de luxembourgais A2.2 - online

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 29/09/2025.

mit Nathalie Haas

Preis: 180€ / 30 Einheiten

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

07.01.26-25.03.26

19:00-21:00

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Cours de luxembourgais A2.1.

L'apprenant est capable de comprendre des phrases courantes, des instructions simples et sait répondre à des questions simples. Il sait mener des conversations simples sur des sujets familiers (travail, loisirs, famille).

mit Johann Simon

Preis: 50€ (11 Einheiten)

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

08.01.26-26.03.26

les mercredis 19:00-21:00 hrs

Club Haus op der Heed à Hupperdange

### Cours de luxembourgais A1.1.

A ce niveau vous êtes capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans vos activités quotidiennes.

avec Johann Simon

Preis: 40€ (12 Séances)

Organisator: Club Haus op der Heed

Inscription au: 99 82 36

06.01.26-17.03.26

dënsches 9:30-11:00 Auer

Club Haus Am Brill zu Mamer

### Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Méi sécher a fléissend schwätzen an enger entspaanter Atmosphär. Vill mëndlech Praxis am klengen Grupp. Land a Leit besser kenne léieren. Dës Cours huet ongeféier en Niveau B1.

mam Albertine Reiff

Präis: 130€/10x

Organisator: Club Haus am Brill

Umellen iwwer: 30 00 01



chaque dernier vendredi du mois

à partir de 18:30 hrs  
Ciné Café Prabbeli à Wiltz

### Babbelfest

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelfest à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord  
Inscription au: 621 813 178

## Niederländisch - Néerlandais

19.01.26-18.05.26

montags von 19:00 - 21:00 Uhr  
in Mertzig

### Niederländisch A1.1 / Néerlandais A1.1

Niederländisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

mit Susan Vermaat-Miedema  
Preis: 135€ / 15 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über:  
cours@landakademie.lu

## Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Online

### Buenos días, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

04.02.26-13.05.26

mittwochs 18:30-21:00 Uhr  
Aal Schoul in Hosingen

### Spanischkurs A1.1 / cours d'espagnol A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 14/09/2025.

mit Victoria Colina  
Preis: 135€/12 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: cours@landakademie.lu

05.02.26-21.05.26  
donnerstags 18:30-21:00 Uhr  
Aal Schoul in Hosingen

### Spanischkurs A1.2 / cours d'espagnol A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 15/09/2025.

mit Victoria Colina  
Preis: 135€/12 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: cours@landakademie.lu

07.01.26-18.03.26

les mercredis 15:30-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Mamer

### Español nivel intermedio

N'hésitez pas à apprendre l'espagnol! Dans nos cours, l'introduction à la langue se fera de manière attrayante, en utilisant une méthodologie dynamique orientée vers la communication. Niveau intermédiaire

avec Irina Hernandez  
Prix: 130€/10 séances

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

## Portugiesisch - Portugais

19.01.26-29.06.26

montags von 18:30 - 21:00 Uhr  
in Winrange

### Portugiesischkurs A1.1 / cours de portugais A1.1

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

mit Clara Deodato  
Preis: 225€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: cours@landakademie.lu

21.01.26-01.07.26

mittwochs von 18:30 - 21:00 Uhr  
in Winrange

### Portugiesisch A1.2 / Cours de portugais A.1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 11/01/2026.

mit Clara Deodato  
Preis: 225€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: cours@landakademie.lu





# Unsere Partner Nos Partenaires

## Kursanbieter in dieser Broschüre:

## Prestataires de cours dans cette brochure:

Alexandra Barancova  
3 rue Copenhagen  
L-8224 Mamer  
Tel.: 00352621693023  
Email: alexandra.barancova@gmail.com  
<https://www.sophrocoach.lu>

Almathea Consulting sàrl  
275 rue de Luxembourg  
L-8077 Bertrange  
Tel.: 26459545  
Email: jf.zimmer@almatheia.lu  
[www.almatheia.lu](http://www.almatheia.lu)

Alscenter Ponyhaff, pedagogesche  
Bauernhaff APFAPL  
1, ob der Heicht  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41  
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls  
Um Bierg 6  
L-9636 Berlé  
Tel.: 621582329  
Email: Info@ananda.lu  
[www.ananda.lu](http://www.ananda.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](http://www.aquanatour.lu)

Aquatower Berdorf Asbl  
106A, rue de Consdorf  
L-6551 Berdorf  
Tel.: 79 01 87 37  
Email: aquatower@berdorf.lu  
[www.aquatower-berdorf.lu](http://www.aquatower-berdorf.lu)

articulum  
62, Grand-Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 47 20 12  
Email: art@pt.lu  
[www.articulum.lu](http://www.articulum.lu)

ASIVEMA  
4, rue Roosevelt  
L-8344 Olm  
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50  
Email: geev@pt.lu  
[www.asivema.lu](http://www.asivema.lu)

Asmi Yoga  
125, rte de Mersch  
L-7543 Gosseldange  
Tel.: +352691682689  
Email: sandra.pawlitschko@googlemail.com  
<https://asmiyoga.com/>

Atelier Saitlech Verstoppt  
5A, Rue du Ruisseau  
L-9424 Vianden  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu  
<https://ateliersaitlechverstoppt.com/>

Back to Balance yoga  
26, Breidelterweeg  
L-9990 Weiswampach  
Tel.: 621812251  
Email: go@backtobalance.eu  
<https://www.backtobalance.eu>

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

Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach  
33 Grand-Rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: +352661375930  
Email: anne.merzbach@gmail.com

Bricher Pärdsstall  
15, am Zeep  
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)  
Tel.: 691 611 425; Fax: 26 61 06 73  
Email: info.bricherpaerdsstall@pt.lu  
[www.bricherpaerdsstall.lu](http://www.bricherpaerdsstall.lu)  
Cantienica Power  
19, rue Nolstein  
L-9188 Vichten  
Tel.: 621524990  
Email: wolff.josiane@gmail.com

Centre aquatique Krounebiert  
14, rue de la Piscine  
L-7572 Mersch  
Tel.: 32 50 23-1; Fax: 32 88 23-22  
Email: info@krounebiert.lu  
[www.krounebiert.lu](http://www.krounebiert.lu)

Club Aktiv Plus An der Loupescht  
2, rue de l'école  
L-6235 Beidweiler  
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396  
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu  
[www.help.lu](http://www.help.lu)

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

Club Haus am Brill  
51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01  
Email: clubhaus@mamer.lu  
[www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)

Club Haus op der Heed  
2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36  
Email: info@opderheed.lu  
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer  
39, rue Flebour  
L-9633 Baschleiden  
Tel.: 27 40 27 80  
Email: clubuewersauer@i-a.lu  
[www.clubuewersauer.lu](http://www.clubuewersauer.lu)

Commission des sports Troisvierges  
9-11, Grand-rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38  
Email: romain.pluemer@gmail.com  
[www.troisvierges.lu](http://www.troisvierges.lu)

Conseil socio-familial /Kinesiologie  
28, Stackemer Pad  
L-9744 Deiffelt  
Tel.: 691 584 760  
Email: halloisa@pt.lu  
[www.kinesiologie.coach](http://www.kinesiologie.coach)

De Kierperatelier  
13, Schonk  
L-8522 Beckerich  
Tel.: 691202740  
Email: nicschweicher@gmail.com  
[www.kierperatelier.lu](http://www.kierperatelier.lu)

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
rue de l'école  
L-7730 Colmar-Berg  
Tel.: 83 55 43-342  
Email: info@nordpool.lu  
www.nordpool.lu

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

Dunja Grunow  
25, rue de la Libération  
L-8245 Mamer  
Tel.: 621 507 077  
Email: info@dunja.lu  
www.dunja.lu

Faarwespill Asbl  
25, rue des Prés  
L-9907 Troisvierges  
Tel.: 621394800  
Email: tessyrinnen@yahoo.de

feel your body Gesondheetszenter  
79, montée d'Ernzen  
L-7636 Ernzen  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com  
www.feelyourbody.center

Gabrielle Heintz Sàrl-S  
130 Porte des Ardennes  
L-9145 Erpeldange (Erpeldange)  
Tel.: 691 155 662  
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

Gilmiths Garden  
7, rue des Champs  
L-9153 Dirbach  
Tel.: 00352 691306721  
Email: info@gilmiths-garden.com  
www.gilmiths-garden.com

Gundermann Naturerlebnisschule  
Holbeinstr. 13  
D-40667 Meerbusch  
Tel.: +49 2157 128520; Fax: +49 2157 128521  
Email: gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdau a.s.b.l.  
4 op der Gare  
L-8551 Noerdange  
Tel.: 23 62 19 57  
Email: fbinder@pt.lu  
https://gymschweecherdau.com/

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

Haus um Sand  
7, um Sand  
L-7471 Saeul  
Tel.: 621727465  
Email: info@hausumsand.lu  
https://www.hausumsand.lu

HESSEMILLEN  
1, Beeforterstrooss  
L-9365 Eppeldorf  
Tel.: 621778804  
Email: hessemillen@gmail.com  
www.hessemillen.lu

Hypnos Nei Liewensfreed  
7, rue de Brouch  
L-7481 Tuntange  
Tel.: 621312564  
Email: celinethill@msn.com  
www.cthypnosis.net

Inner Change by Nicole Steinfort  
Lomicht  
L-9696 Winseler  
Tel.: +352691950072  
Email: info@nicole-steinfort.com  
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel  
10A, Redeschbiereg  
L-7597 Reckange  
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80  
Email: joelle@gmail.com

Krav Maga Nord  
24, Op der Haart  
L-9999 Wemperhardt  
Tel.: 621155840  
Email: kontakt@kravmaganord.lu  
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier  
15, rue Prince Henri  
L-9047 Ettelbruck  
Tel.: +352 621 691 590  
Email: info@kreativatelier.lu  
www.kreativatelier.lu

la-alma  
6, rue Michel Rodange  
L-7681 Waldbillig  
Tel.: 621348731  
Email: info@la-alma.lu  
https://www.la-alma.lu

Landakademie  
2 am Fournichterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Email: cours@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

Lëtzeburger Privatbësch a.s.b.l.  
2 am Fournichterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 65 10; Fax: 89 95 68 40  
Email: secretariat@privatbesch.lu  
www.privatbesch.lu

Lichtblick - Tanja Heirens  
Maison 18A  
L-7433 Grevenknapp  
Tel.: 621 73 02 71  
Email: tanja@lichtblick.lu  
https://www.lichtblick.lu/

Liliane Schmitz  
38, rue de l'école agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 621 461 063  
Email: lil.schmitz@pt.lu  
www.ppg.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck  
71, avenue Lucien Salentiny  
L-9080 Ettelbruck  
Tel.: 819 201 1  
Email: education\_adultes@ltett.lu

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

Musée de l'Ardoise  
Haus 3  
L-8823 Haut-Martelange  
Tel.: +352 23 64 01 41  
Email: info@ardoise.lu  
www.ardoise.lu

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

Natierlech Mama  
16, rue de Holzem L-8355 Garnich  
L-8355 Garnich  
Tel.: 621368428  
Email: hello@natierlech-mama.lu  
www.natierlech-mama.lu

Natur · Bewegung · Entwécklung Sàrl-s  
19, Am Eck  
L-9742 Boxhorn  
Tel.: +352 691120450  
Email: info@nbe.lu  
https://www.nbe.lu

Nordstad Aktiv+  
Rue de l'école agricole  
L-9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63  
Email: clubnordstad@inter-actions.lu  
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.  
13b, route d Arlon  
L-9180 Oberfeulen  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

PERIBAL - Performance in Balance  
17, Rue Nic Schildermans  
L-9648 Erpeldange (Eschweiler)  
Tel.: 00352 691 211 512  
Email: info@peribal.com  
https://peribal.com

Perla Ghidale  
38 rue Adam Roberti  
L-2429 Luxembourg  
Tel.: +352691698080  
Email: perla@perlayoga.lu  
https://perlayoga.lu

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

Ruffenach Jean-Claude  
12 rue de Gralingen  
L-9380 Merscheid (Putscheid)  
Tel.: 621 295805  
Email: jcruffenach@pt.lu

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Benzelsgaass 12  
L-7651 Heffingen  
Tel.: +352661214784  
Email: sbhiefenech@gmail.com  
https://bienetre-heffingen.com

Schule des Lebens für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen Balance-viv sàrl-s  
1, am Lahr  
L-9155 Grosbous  
Tel.: 00352-621162460  
Email: info@balance-viv.lu  
www.balance-viv.lu

Shanti-Relax  
36, rue de l'école agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 691133124  
Email: martbram@hotmail.com  
www.shanti-relax.lu

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

Shiatsu Marisa  
3 um Wandhaff  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 691 835 265  
Email: marisaschei@pt.lu  
www.shiatsu-marisa.lu



Syndicat Intercommunal "Réidener  
Schwämm"  
rue de la piscine, 28  
L-8508 Redange  
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247  
Email: [contact@reidener-schwemm.lu](mailto:contact@reidener-schwemm.lu)  
[www.reidener-schwemm.lu](http://www.reidener-schwemm.lu)

Taijiquan Cours zu Sëll  
7, route d'Arlon  
L-7471 Saeul  
Tel.: 621409683  
Email: [patrick@taijiquan.lu](mailto:patrick@taijiquan.lu)  
[www.taijiquan.lu](http://www.taijiquan.lu)

Tom De Bondt - [yourbestlife.lu](http://yourbestlife.lu)  
Hauptstrooss 10  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 00 352 691 688 693  
Email: [info@yourbestlife.lu](mailto:info@yourbestlife.lu)  
[www.yourbestlife.lu](http://www.yourbestlife.lu)

Transition Nord  
10, Campingstrooss  
L-9560 Wiltz  
Tel.: 621 813 178  
Email: [transitionnord@cell.lu](mailto:transitionnord@cell.lu)  
[https://www.facebook.com/transition.  
nord/](https://www.facebook.com/transition.nord/)

Treff Aal Schoul Hobscheid  
33A, Grand-Rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: [treff@habscht.lu](mailto:treff@habscht.lu)  
[www.treffaalschoul.lu](http://www.treffaalschoul.lu)

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und  
Yogalehrerin  
24 rue Kinnikshaff  
L-8838 Wahl  
Tel.: 691551340  
Email: [kalweitu68@gmail.com](mailto:kalweitu68@gmail.com)

Wellrested Sleepcoaching  
Duerfstrooss  
L-9644 Dahl  
Tel.: 621718632  
Email: [well.rested@hotmail.com](mailto:well.rested@hotmail.com)

Yogatime - Yoga & Reflexologie  
17, Hauptstrooss  
L-8561 Schwebach  
Tel.: +352621153026  
Email: [yogatime.christine@gmail.com](mailto:yogatime.christine@gmail.com)  
[www.yogatime.lu](http://www.yogatime.lu)

# landakademie

2.26: April - September | Avril - Septembre

## Impressum

### Herausgeber

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

**Redaktion & Layout**  
Landakademie

**Auflage**  
63.043 Exemplare

**Druck**  
Est-Imprimerie

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang April erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 13. April und dem 14. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **20. Februar 2026** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein. Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an? Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début avril. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 13 avril et le 14 septembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) jusqu'au **20 février 2026**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)).

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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations



# Une carte des saveurs et des saveurs à la carte !

**Planifiez vos balades gourmandes à travers le pays :**

- Trouvez les fermes qui vendent en direct leurs produits.
- Découvrez les restaurants qui en font des plats exquis.

**Pour cela, inscrivez-vous à notre newsletter !**

Un produit, un producteur, un restaurant et une recette exclusive dans chaque édition.



Scannez-moi



## Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



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



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



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

