

JANUAR-APRIL

N°1 | 17

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

4

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

5

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

6

KINDER / *ENFANTS*

8

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

14

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTE*

24

NATUR UND UMWELT / *ENVIRONNEMENT*

41

SENIOREN / *SENIORS*

42

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

44

SPRACHEN / *LANGUES*

53

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

56

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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

DIE LANDAKADEMIE

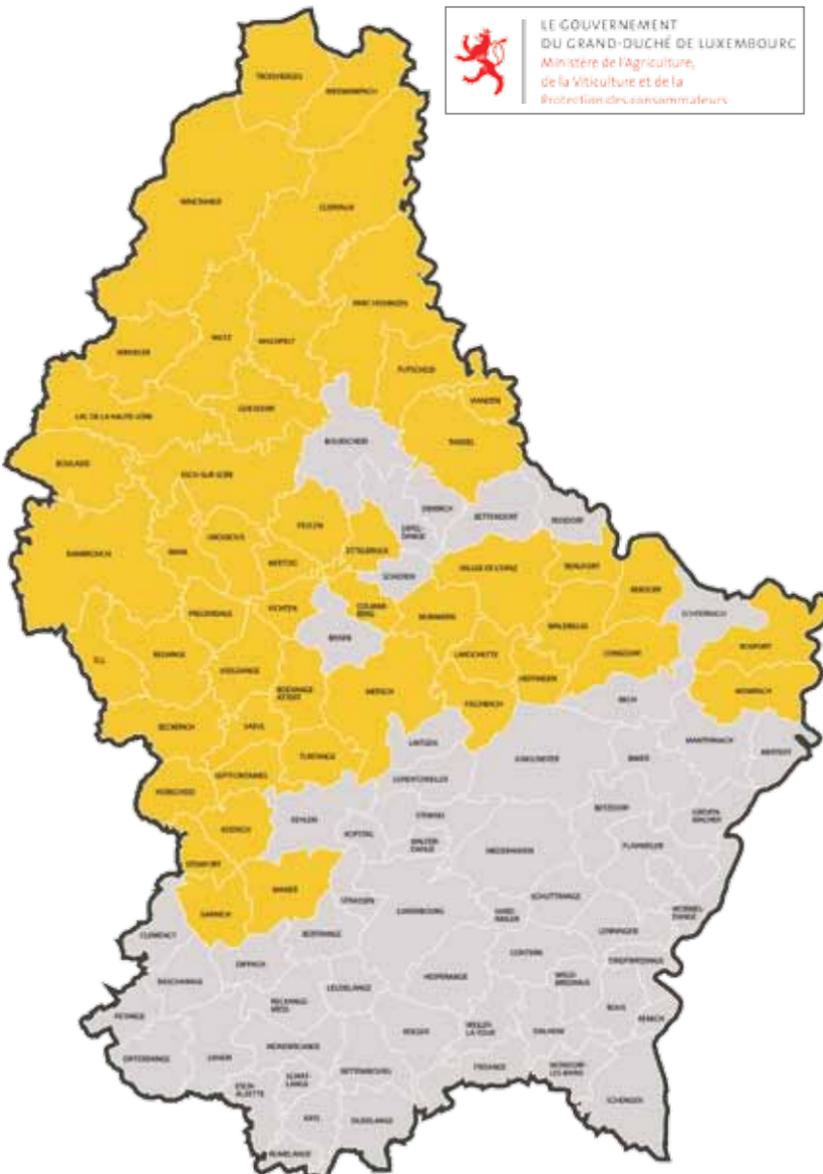
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA LANDAKADEMIE

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

Die Landakademie wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz sowie folgenden Partnergemeinden:

La Landakademie est soutenue financièrement par le Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs et par les communes partenaires suivantes:





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

voir descriptif
ME 19:00-21:00 h

Maternité CHdN
Ettelbruck

Fondation Kannersch-
lass - Eltereschoul
Janusz Korczak
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
gratuit

Cours pour futurs parents et parents de bébés > 6 mois. Éduquer un enfant-condition pour bien grandir? Le rôle père/mère-ressources et compétences. Couple parental- nouveau défi? Vie familiale-gérer le quotidien. Échange et discussion. Cours en français: 11.01., 05.04., 12.07., 25.10. / Cours en luxembourgeois: 01.03., 31.05., 13.09., 13.12.

UN LIEU POUR PARENTS / ENG PLATZ FIR ELTEREN

offre permanente
sur rendez-vous

Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul
Janusz Korczak
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
gratuit

Questions, réponses et informations sur l'éducation et le développement des enfants. Soutien éducatif pour la vie avec les enfants. Cours en luxembourgeois et français.

FORMATION ZUM ANIMATEUR - BREVET A

01.04.-09.04.
SA&SO
08:00-17:00 Uhr

Centre Ecologique et
Touristique
Hosingen

elisabeth
27 44 97 46 27

k.A.
350€

An 2 Wochenenden vermitteln wir Jugendlichen mit viel Freude was es bedeutet Animateur zu sein. Dazu gehört unter anderem das Planen und Durchführen von Aktivitäten, das Anlegen eines Spielerepertoires und Sicherheit in der Arbeit mit Kindern. Termine: 01.04., 02.04. und 08.04., 09.04.

LËTZEBUERG: EUROPÄESCH FINANZPLAATZ

23.03.-27.04.
DO 19:15-21:00 Auer

Lycée du Nord
Wiltz

École supérieure du
travail
24 78 62 02

M. Stéphane Mertz
Gratis

Letzebuerg: europäesch Finanzplaat. Datumer: 23.03., 30.03., 06.04., 27.04.

MËNSCHLECHEN IMPAKT VUN DER DIGITALER REVOLUTIO'UN

09.02.-16.03.
DO 19:15-21:00 Auer

Lycée du Nord
Wiltz

École supérieure du
travail
24 78 62 02

Dr. Franz Clément,
Mme Nadine Konsbruck,
M. Claude Lorang
Gratis

Mënschlechen Impakt vun der digitaler Revolutio'un. Datumer: 09.02., 16.02., 02.03., 09.09., 16.03.

MOOSNAMEN GÉINT AARBÉCHTSLOSEGKEET

12.01.-02.02.
DO 19:15-21:00 Auer

Lycée du Nord
Wiltz

École supérieure du
travail
24 78 62 02

M. Della Schiava
Gratis

Moosnamen géint Aarbéchtslosegkeet. Datumer: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.



WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
k.A.

Centre de formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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

ACCESS

25.01.-22.03.
MI 18:30-20:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Landakademie
89 95 68-28

Brüls Mirko
80€ (8 Einheiten)

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

APPLE MAC COMPUTER FÜR ANFÄNGER

10.01.-07.03.
DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
120€

Sie lernen wie man seine Daten organisiert und auch wieder findet! Ohne Probleme im Internet surfen! Fotos vom Handy importieren und verschicken!

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

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

25.01.-22.03. MI 18:30-20:30 Uhr	Alte Primärschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tranchida Romain 80€ (8 Einheiten)
25.01.-22.03. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange		Vitali Pierre 80€ (8 Einheiten)

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.

24.01.-21.03. DI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Breedijk Bas 80€ (8 Einheiten)
25.01.-22.03. MI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuff - Centre Scolaire Wincrange		Haas Armand 80€ (8 Einheiten)

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU IHREN APPLE PRODUKTEN

14.03.
DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
22€

Endlich haben Sie die Möglichkeit spezifische Fragen über ihre Apple Apparate zu stellen (iPhone, iPad, Macbook). Alex Greenwood ist ein begeisterter Apple Benutzer und wird Ihnen gerne auf ihre Fragen antworten.



FOTOS VON DER KAMERA ODER IPHONE AUF DEN COMPUTER LADEN

13.03. **Alte Schule** **Club Haus op der Heed** **Steve Reiffers**
MO 09:00-12:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **15€**

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, zu sortieren, in Ordnern abzulegen, zu benennen und verlorengegangene Fotos wieder zu finden.

INTERNETFÜHRERSCHEIN

26.01.-06.04. **Alte Schule** **Landakademie** **Vitali Pierre**
DO 19:00-21:00 Uhr **Hupperdange** **89 95 68-28** **60€ (10 Einheiten)**

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

IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

21.03.-28.03. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Alex Greenwood**
DI 10:00-12:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **36€**

iCloud, Text Verarbeitung, QR Code reader, Synchronisierung von Photos auf der Wolke, Safari, E-mail, iBooks, etc. Bitte bringen Sie ihre Apple ID Informationen mit.

MUSIK LEGAL HERUNTERLADEN

17.03. **Alte Schule** **Club Haus op der Heed** **Steve Reiffers**
FR 09:00-12:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **15€**

Sie erfahren wie Sie das Programm iTunes installieren, eine Apple-ID einrichten, einzelne Songs und ganze Alben herunterladen, sogenannte Playlists erstellen und Titel ins Mp3-Format umwandeln.

WORD

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

24.01.-21.03. DI 18:30-20:30 Uhr	Centre Scolaire SISPOLO (Foyer) Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Tranchida Romain 80€ (8 Einheiten)
24.01.-21.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Ale Primärschule Niederfeulen		Schintgen Tom 80€ (8 Einheiten)
24.01.-21.03. DI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf - Centre Scolaire Winrange		Vitali Pierre 80€ (8 Einheiten)

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

10.02.-17.03. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Jacques Boulanger**
VE 10:00-13:00 h **Capellen** **30 00 01** **45€/Atelier**

Cours du 10.02.: La gaufre dans tous ses états.
 Cours du 17.03.: Les salades composées.



ATELIER DREAMCAKE

24.03.
VE 09:30-12:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriela Fiorenza
26€ + matériel

Pour réaliser votre gâteau de rêve, Gabriela vous emmène dans le monde des fleurs en pâte à sucre.

BACKEN MIT ADELE

18.03.
SA 09:30-13:00 Uhr

Maison 4
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
30€ inkl. Zutaten

Sie backen Bisquitrolle mit Himbeersahne, Käsekuchen und gedeckter Apfelkuchen.

INDONESISCH KOCHEN MIT CYNTHIA VAN RAAIJ

21.03.
DI
19:00-ca. 22:00 Uhr

Clubhaus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Cynthia Arend-Van Raaij
15€ zzgl.
20-25€ Zutaten

Sie werden verschiedene indonesische Gerichte zubereiten: Sate ajam: Brochetten mit Hähnchen. Atjar: Traditioneller süß-saurer Salat aus Möhren, Sambal goreng: Warme, sautierte Bohnen. Nasi goreng: Reis gegart und anschließend mit Gemüse gebraten. Anmeldung bitte bis spätestens Freitag 10.03. Zutaten müssen auch bei Abwesenheit bezahlt werden.

KAABESDAG - TAGESWORKSHOP

14.01.
SA 10:00-ca.16:00 Uhr

Maison 4
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
55€ Mittagessen &
Zutaten inkl.

Sie bereiten gemeinsam verschiedene Kohlgerichte zu und genießen diese auch anschließend: Wirsingrouladen, Krautsalat, Rotkohl wie bei Mama. Sie erfahren außerdem wie Sie Weißkohl zu Sauerkraut verarbeiten.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ "DETOX GOURMANDE" AVEC NANCY GRANDJEAN

19.01.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Apprenez à distinguer les aliments alcalins de ceux qui sont acides pour l'organisme. Démonstrations et dégustations sur place de quelques recettes.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ "COLLATIONS ULTRA-SAINES" AVEC NANCY GRANDJEAN

16.02.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Je vous propose un atelier "collations" pour apprendre à réaliser quelques recettes faciles et ultra-saines sans produits raffinés, sans gluten ni lactose tels que des biscuits aux pépites de chocolat, barres énergétiques, crackers etc.



LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ "JUS & SMOOTHIES AUX SUPER-ALIMENTS"

16.03.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Consommer des jus et des smoothies régulièrement est une façon simple et pratique d'assimiler un nombre incroyable de vitamines et minéraux en quelques gorgées.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ "CHOCOLAT CRU"

06.04.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
55€

A travers cet atelier, vous découvrirez ce délicieux chocolat cru, ses nombreux bienfaits et vous apprendrez à confectionner vous-même votre tablette de chocolat pur ou aromatisée selon vos goûts ainsi que des pralines et autres délices.

PIZZA UND SÜSSES KLEINGEBÄCK MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

04.02.
SA
10:00-ca.16:00 Uhr

Maison 4
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
45€ Pizza-Essen &
Zutaten inkl.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie den Teig richtig kneten, gehen lassen und verarbeiten. Sie backen und genießen gemeinsam knusprige, herzhaft Pizza, süßes Kleingebäck wie Schnecken mit Zimt und Rosinen, süße Brötchen.

SUSHI FÜR ANFÄNGER

28.02.
DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

David de Dood
18€ zzgl. 20€ Zutaten

In der japanischen Küche spielt Sushi seit vielen Jahrhunderten eine herausragende Rolle. Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie unkompliziert die Hohe Kunst der Sushi-Zubereitung ist, unter Berücksichtigung der wichtigen hygienischen Voraussetzungen. Zutaten müssen leider auch bei Abwesenheit bezahlt werden.

AIRTRAMP

permanent buchbar
Dienstags-
nachmittags

Centre Sportif
Hosingen

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Claudia Goudemond
15€/Termin Mitglied
18€/Termin Nicht-Mitglied

Für Kinder von 2-4 Jahre ist das große Luftkissen eine ideale Möglichkeit um sich auszutoben, die Sinne zu schärfen und spielend das Selbstvertrauen zu fördern.

BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

10.01.-08.04.
siehe Beschreibung

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (10 Einheiten)
15€ (1 Einheit)

Babyschwimmen I, von 6 Wochen bis 10 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). DI 09:30-11:15 Uhr / MI 17:30-18:00 Uhr / SA 08:30-10:45 Uhr.



BABYSCHWIMMEN

09.01.-08.04. Krouneberg Centre aquatique Krouneberg k.A.
siehe Beschreibung Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes.

DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre) / DI 09:00-09:30 Uhr (3-6 Monate) / DI 09:30-10:00 Uhr (7-12 Monate) / DI 10:00-10:30 Uhr (2-4 Jahre).

BABY GYMNASTIK

11.01.-05.04. Krouneberg Centre aquatique Krouneberg Romy
MI 14:30-15:30 Uhr Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester +
10€ Kaution

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

BEHAUSUNGEN FÜR INSEKTEN UND ANDERE TIERE

09.03. Naturparkhaus Naturpark Our Sabine Wolken
DO 14:30 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Das Insektenhotel und der Lebensturm benötigen eure Hilfe! Wir müssen die Behausungen kontrollieren. Natürlich könnt ihr euch ein eigenes Insektenhotel basteln, das ihr Zuhause aufhängen könnt. Alter 6-12 Jahre. Anmeldung und Fragen 90 81 88 635.

BALLETT / JAZZ

14.01.-08.04. Krouneberg Centre aquatique Samantha und Patrycja
siehe Beschreibung Mersch Krouneberg 142,50€/Trimester +
32 88 23-1 10€ Kaution

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren) / Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren) / Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger 2: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger: 15:00-16:30 Uhr (ab 6-8 Jahren) / Anfänger NEU: 16:30-18:00 Uhr (ab 4-10 Jahren).

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS

10.01.-16.02. Patinoire Syndicat d'Initiative et du M. Arnold-Post
MA&JE Beaufort Tourisme Beaufort 35€/session
83 60 99-300

Cours de patinage pour enfants à la patinoire de Beaufort. MA 14:00-14:50 h / 15:00-15:50 h / 16:00-16:50 h, JE 14:00-14:50 h / 15:00-15:50 h / 16:00-16:50 h. Prix: 45€/session si vous louez des patins à la patinoire.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS "JOUER ET APPRENDRE"

12.01.-30.03. Kulturhaus Theaterschoul Natalia Sanchez
JE 17:00-18:30 h Mersch Yolandin 200€/Trimestre
621 389 102

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



DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

Carine Clemens
Marc Friederes
auf Anfrage

Ihr entdeckt Pflanzen und Tiere auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mitanpacken.

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

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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

ENTSPANNUNG UND REGENERATION FÜR KINDER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow
ab 50€/Sitzung

Für Kinder, die Stresssymptome aller Art aufzeigen. Mit individuell angepassten Entspannungstechniken in Einzelsitzungen werden die Kinder angeleitet, wieder zu erlernen loszulassen, "herunterzufahren" und Selbstvertrauen zu finden bzw. Kraft zu tanken.

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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies- an
Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€ (bis 12 Kinder)

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

KANNERTREFF

nach Vereinbarung
MI&DO
09:00-11:30 Uhr

Schule
(Untergeschoss)
Grosbous

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Lucienne Schleimer
siehe Beschreibung

In einer kleinen Gruppe mit maximal 7 Kindern können diese gemeinsam spielen, singen, essen und aufräumen lernen. Das bietet den Eltern eine kleine Verschlaufpause. Preis: 15,50€/Treffen für Mitglieder, 18,60€ für Nicht-Mitglieder.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
SO 14:30-17:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
180€

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Ponys striegeln, schmuse, reiten, Ponyspiele. Getränke und Kuchen inkl. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern.



KARATE FÜR KINDER

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

permanent buchbar MO 17:00 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim	Karate-Club Darudo +49 656 194 966 49	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO 18:00-19:00 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)			

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar **1, Schmitzgaessel** **Alpakatrekking Huewel** **k.A.**
SA-DI ab 14:00 Uhr **Hovelange** **621 304 315** **auf Anfrage**

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

KINDERSCHWIMMKURS

10.01.-06.04. **KrounebiERG** **Centre aquatique** **k.A.**
DI 15:00-18:00 Uhr **Mersch** **KrounebiERG** **95€/Trimester +**
DO 15:00-18:00 Uhr **32 88 23-1** **10€ Kaution**

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren.

KINDERSCHWIMMEN

Schwimmen lernen und Schwimmtechnik verbessern.

permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 16:00-16:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr	Level 1: Anfänger	Piscine "Den Nordpool" Colmar-Berg 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar Di 14:00-14:45 Uhr DI 16:00-16:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 2		
permanent buchbar DI 15:00-15:45 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 3		
permanent buchbar DI 17:30 Uhr	Perfektionskurs	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 75€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DO 14:15-15:00 Uhr	Anfänger (6 Jahre)	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Tracy Krieger 62€/Trimester
11.01.-05.04. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 149€ (10 Einheiten)



PIKLER® "BEWEGUNG UND SPIEL"

permanent buchbar
Montagnachmittags

Kass-Haff
Rollingen

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Claudia Goudemond
132€/Mitglieder
158,50€/Nicht Mitglieder

Für Kinder von 2-4 Jahre. Mit Klettergeräten und Materialien für das freie Spiel können Kinder eigene Erfahrungen sammeln, ihrem Forschungsdrang nachgehen und dabei ihre innere und äußere Haltung verändern. Ohne Anweisung, ohne Lob und Tadel.

PIKLER® "SPIELRAUM"

permanent buchbar
Montagsmorgens

Schule
(Untergeschoss)
Grosbous

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Claudia Goudemond
110€/Mitglieder
132€/Nicht Mitglieder

Für Babys/Kinder von 3-24 Monate. Freies, nicht angeleitetes, selbstständiges Spielen. Eine altersgerecht gestaltete Umgebung mit Spielmaterialien und Bewegungsgeräte, in der Kinder ihrem Interesse nach Bewegung, Spiel und Ruhe nachkommen können. Mehr Informationen unter www.liewensufank.lu.

PONYSPIELGRUPPE

SA&DO
1,5-2 Stunden

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
100€ (5er Karte)

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, spielen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten, haben Spaß. Wissen rund ums Pony wird vermittelt.

START INS NEUE BIENENJAHR

02.02.
DO 14:30 Uhr

Naturparkhaus
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Carine Clemens
5€

Damit den Bienen der Start ins neue Jahr gut gelingt, kümmern wir uns heute bereits um ihre Wohnungen und bereiten diese in der Imkerwerkstatt zum Einzug der Bienen vor. Alter: 8-12 Jahre. Anmeldung und weitere Fragen unter: 90 81 88 635.

SCHATZSUCHE: TIERE BEOBACHTEN

28.03.
DI 14:30 Uhr

Naturparkhaus
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Monique de With
5€

Wir entdecken viel über Tierverstecke, Tierspuren und wie wir die Tiere beobachten können ohne sie zu stören. Zum Schluss wartet ein kleiner "Tierischer" Schatz auf uns. Alter: 6-12 Jahre. Anmeldung und Fragen unter 90 81 88 635.

SCHÄFER, SCHAFE UND LÄMMCHEN

28.02.
DI 14:30 Uhr

Schäferei Weber
Lieler

Naturpark Our
90 81 88 635

Monique de With
5€

Die Schäferin Myriam zeigt uns ihre Schäferei. Wir füttern die Schafe und vielleicht können wir den Lämmchen die Flasche geben. Zum Schluss machen wir noch eine Bastelaktivität. Alter 6-12 Jahre. Anmeldung und Fragen unter: 90 81 88 635.



THEATER FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

ab 12.01. sana via institut sana via institut Tammy Reichling
 DO 14:00-15:30 Uhr Schwebach 23 63 94 33 280€ (2.Trimester)

Spielen bedeutet Freiheit. Besonders im Theater, wo keine Grenzen durch die Wirklichkeit gesetzt sind. Spielerisch lernen Kinder hier den Umgang mit ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung, ihrer Stimme und Mimik sowie ihren Emotionen.

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

nach Vereinbarung 1, am Eck Abenteuer- Erlefnies- an Indianer- welten; Chu'mani asbl k.A.
 1-2 Stunden Hollenfels 26 10 31 96 auf Anfrage

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

UPCYCLING

16.03. Naturparkhaus Naturpark Our Jeannette Bechthold
 DO 14:30 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Voll im Trend und individuell, der ideale Beutel fürs Schwimmbad oder Strand. Ohne zu nähen. Bringt zwei ausrangierte T-Shirts mit. Am besten mit hübschem Muster oder schön farbig. Für Kinder im Alter vom 8-12 Jahren. Anmeldung und Fragen unter 90 81 88 635.

YOGA FÜR KINDER

ab 12.01. sana via institut sana via institut Tammy Reichling
 siehe Beschreibung Schwebach 23 63 94 33 180€ (2. Trimester)

Yoga schafft einen positiven Ausgleich zu den Anforderungen des schulischen und sozialen Alltags. Die Yogaübungen werden in (ent)spannende Geschichten verpackt und spielerisch umgesetzt. DO 16:00-17:00 Uhr (Alter 6-9 Jahre) / DO 17:15-18:15 Uhr (Alter 3-5 Jahre).

ZUMBA KIDS

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer.

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

09.01.-10.07. LU 17:30-18:30 h (7-12 ans)	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 105€/Trimestre
12.01.-06.04. DO 14:00-15:00 Uhr (5-7 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr (8-12 Jahre)	Centre aquatique Mersch	Krounebiereg 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kaution



ATELIER DE PHOTOGRAPHIE DIGITALE

offre permanente
à convenir

Hollenfels
Hollenfels

Abenteurer- Erlebnies- an Indianer-
welten; Chu'mani asbl
26 10 31 96

Bruno Santos
48€

Notions théoriques de la photographie digitale et expérience pratique basée sur différents thèmes. Ex: nature, portraits, animaux, endroits magiques, jeu de lumière. Plus d'informations sous www.tipi.lu.

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

12.02.-24.06.
SA/DIM
10:00-16:00 h

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Annick Pütz,
Thierry Raymond
160€

Ces ateliers de création artistique pour personnes avec et sans handicap physique sont dirigés par des chorégraphes professionnels et mènent progressivement à des rencontres avec le public sous forme d'Instants Rencontres.

ATELIERS DE DANSE II POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE

14.02.-17.07.
MA 18:30-20:30 h

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Annick Pütz,
Thierry Raymond,
Giovanni Zazzera
150€ Cycle2

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

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente
LU 19:30-21:30 h

Salle polyvalente
Buschrodt

Thillevogtei - Danses du monde
83 87 67

Netty Colbach
5€/séance

Nous nous rencontrons les lundis soir de 19:30-21:30 h (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire.

BÜCHER IM GESPRÄCH - LESEZIRKEL

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

Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon.

15.01. David Grossmann: Kommt ein Pferd in die Bar.

15.03. Harper Lee: Wer die Nachtigal stört.

BUSFAHRT NACH LÜTTICH

29.01.
SO Tagestour

Koerich-Lüttich
Koerich

ASIVEMA
621 276 344

k.A.
später

Besichtigung der Ausstellung "Expo 21", rue de la Boetie (Picasso, Matisse, Le-ger....) im Musée de la Boverie in Lüttich. Führung durch die historische Altstadt von Lüttich. Mittagessen inklusive. Abfahrt Parking der Gemeinde Koerich.



Tu as entre 10 et 29 ans, tu rêves d'exposer tes travaux artistiques alors participe au concours st[ART] 2017.

Nouveau cette année le live[STAGE], une scène est disponible pour les musiciens.

VERNISSAGE st[ART] + live[STAGE] / 11.02.2017 / 18.00h
EXPO st[ART] / 12.02.2017 / 14.30h-18.00h
CENTRE CULTUREL WINCRANGE

Pour les information veuillez contacter :
Molitor Uljana +661821128 et Tang Nhu +661190387
ou l'inscription sur www.kulturkompass.lu

COURS D'EXPRESSION CORPORELLE ADULTES

12.01.-30.03. JE 19:00-21:00 h	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Natalia Sanchez 200€/trimestre
-----------------------------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------------------

Dans ce cours vous apprendrez à utiliser votre corps comme un instrument fondamental d'expression, à développer le geste corporel, la communication non verbale, le travail en équipe et la créativité.

COURS DE THÉÂTRE ADULTES

10.01.-28.03. MA 19:00-21:00 h	rue de l'église Tuntange	Theaterschoul Yolandin 621 389 102	Natalia Sanchez 200€
-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------

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

DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

10.01.-04.07. voir descriptif	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Sada Diagné voir descriptif
----------------------------------	----------------------	------------------------------------	--------------------------------

Sada revisite le répertoire de la musique traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest, ses propres créations et celles des maîtres qui l'ont précédé. Enfants et adultes débutants (à partir de 12 ans): MA 17:00-18:00 h, 100€/trimestre+ 5€ carte membre. Adultes avancés: MA 18:00-19:30 h, 120€/trimestre + 5€ carte membre.



ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

11.02.-01.04.
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible äre Fotostudio &
Fotofachgeschäft
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Termin

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Informationen auf www.possible.lu. Termine: 11.02. & 01.04.

FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
27 44 97 46 27

k.A.
kostenlos

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

IESELHALTUNG AN THEORIE A PRAXIS

18.03.
SA 09:00-17:00 Uhr

Mailliet
Roullingen

Ieselsfrënn Lëtzebuerg
23 62 16 89

Schweicher Nicolas
60€ Mittagessen
inkl.

Eselhaltung in Theorie und Praxis. Artgerechter Umgang mit sympatischen Langohren. Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt. Anmeldung durch Überweisung auf das Konto LU 10 1111 2430 1732 0000 CCPLULL Ieselsfrenn Letzebuerg.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and
Connect asbl
621 493 336

Miranda van den Heuvel
150€ (3 Kurse)
235€ (5 Kurse)
zzgl. Material

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Weitere Details auf www.crea-teandart.com/workshop.

KLEIDER NÄHKURS

10.01.-05.04.
DI&MI 19:00-21:00 Uhr

Centre Culturel
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
120€ (12 Einheiten)

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

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Tourist Center
Munshausen

A Robbesscheier
92 17 45-1

Pit Schlechter, Marc Guillaume,
Emmanuel De Meulenaer
auf Anfrage

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



LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

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

Freier Austausch über Bücher und Musik, siehe auch Homepage: www.mierscher-lieshaus.lu oder Facebook "Mierscher Lieshaus".

15.02.: Bob Dylan: Pop Ikone und Literaturnobelpreisträger.

NÄHKURS

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

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

PEINTURE POUR TOUS

offre permanente ME 19:00-21:30 h	Atelier Wiltz	Galerie Pisart 26 95 09 91	Isabelle Pirson 30€ (1 cours) 150€ (6 cours)
--	--------------------------------	---	---

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

SCHLÖSSERUNDFAHRT

permanent buchbar siehe Bescheinigung	k.A. Wiltz	ORTAL 26 95 05 66	k.A. 15-25€
--	-----------------------------	------------------------------------	------------------------------

Unter fachkundiger Begleitung eines Fremdenführers, besichtigen Sie während dieser Busrundfahrt durch die Ardennen bis zu fünf verschiedene Burgen und Schlösser (in Bourscheid, Clervaux, Esch-sur-Sûre, Vianden und Wiltz). Genaue Termine und Zeiten beim Veranstalter anfragen. Saisonale Schlösserrundfahrt: Halbtagsprogramm: 09:30-13:00 Uhr / 14:30-18:30 Uhr Ganztagsprogramm: 09:30-18:30 Uhr Schlösserrundfahrt für Gruppen (auf Anfrage).

STRICKTREFFEN

permanent buchbar DI 15:30 Uhr	Am Keller Dahlem	Duelemer Leit 38 05 23 / 691 975 679	k.A. kostenlos
---	-----------------------------------	---	---------------------------------

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

TEXTILKURS - SCHICHT FÜR SCHICHT ZUR TRANSPARENZ

04.02.-05.02. SA-SO 10:00-17:00 Uhr	Duchfabrik Esch-sur-Sûre	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	Isabelle Wiessler 150€ Material inkl.
--	---	---	--

Im Rahmen der Ausstellung "Mixed Media - Reizvolle Textilexperimente" wird an 2 Tagen unter der Leitung von Isabelle Wiessler mit transparenten Stoffen gearbeitet. Anmeldung bis zum 20.01. (Picknick mitbringen).



WANDERUNG

26.02. & 26.03.

SO 09:00-12:00 Uhr

siehe Beschreibung

ASIVEMA

621 276 344

k.A.

kostenlos

Wanderung von 8-10 km über Feld und Forstwege.

26.02.: Wanderung in der Umgebung von Rambrouch. Treffpunkt: Parkplatz bei der Gemeinde Kehlen. 26.03.: Wanderung in der Umgebung Bissen. Treffpunkt Parking Bissen.

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

09.01.-03.04.

MO 12:30-13:30 Uhr

Kinneksbond

Mamer

Club Haus am Brill

30 00 01 / 26 39 51 00

Nicolas Billaux

35€/Trimester

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

BRIDGEAFTERNOON

09.01.-03.04.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

k.A.

kostenlos

Vor 2 Jahren hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat und sich jeden Montag trifft.

BUCHBINDEN

19.01.-09.03.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Fons Hirtz

88€ (7 Einheiten)
zzgl. Material

Ausbessern, reparieren oder einen völlig neuen Einband in Papier, Leinen oder Leder herstellen unter der fachkundigen Anleitung eines Buchbindemeisters.

CARTONNAGE

02.02.-16.02.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Fons Hirtz

42€ (3 Einheiten)
zzgl. Material

Schachteln, Schuber, Schatullen. Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt.

FLORISTIK

16.01. & 03.04.

MO 14:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Sandra Funez

15€ zzgl. Material

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

DANS UN MONDE QUI CHANGE
IL N'Y A PAS DE RÊVES TROP
GRANDS POUR NOS ENFANTS

Charlotte,
future présidente d'association



ENGAGEONS-NOUS AUJOURD'HUI
POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES
En agence, au 42 42-2000 et sur bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

BGL BNP PARIBAS SA, (S), avenue J.F. Kennedy, L-2051 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg - 85483 Communication Marketing Mars 2018

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES: PANDORA'S BOX

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

Comme toutes les musiques, le Blues compte ses grands timides, ses extravertis, ses carrément fêlés et ses inconnu(e)s du grand public. Une occasion de s'attarder quelque peu sur ces 'cas particuliers'.

LE BLUES ; SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES: BLUES CLASSICS LIVE! SOIRÉE PARTICULIÈRE À L'OCCASION DE CETTE 20E ÉDITION DU "BLUES OP DER CAP".

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

En 'live' et en acoustique, par un duo de bluesmen bien connus au Luxembourg: Roland Meyer et Roger Melcher, guitariste et chanteur/harmoniciste du groupe The Winklepickers.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ZUM THEMA - GESPRÄCHE ÜBER POLITIK

11.01.-22.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Georges Mathieu
MI 16:00-17:30 Uhr Capellen 30 00 01 85€

Die Demokratie als die Herrschaft des Volkes tut sich seit einiger Zeit schwer damit, ihrem eigenen Anspruch gerecht zu werden. Was sind die Symptome? Literaturangaben werden zum Beginn des Kurses vorliegen.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

ALTE STÜHLE UMGESTALTEN - TAGESWORKSHOP

28.01. Club Haus Club Haus op der Heed Carlo Muller
SA 10:00-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 55€ zzgl. Material

An diesem Tag wird Carlo Muller Ihnen mit Rat, Tat und vielen kreativen Ideen zu Seite stehen. Er zeigt Ihnen, wie Sie die Stühle richtig anschleifen, grundieren und schließlich mit Acrylfarben gestalten. Anmeldung bis 04.01. Zusatzkosten 15-20€ Material für Farbe und Spende 20€ je Stuhl.



BETRIEBSBESICHTIGUNG - NO-NAIL BOXES IN WILTZ

07.03. k.A. Club Haus op der Heed k.A.
DI 10:30-12:00 Uhr Wiltz 99 82 36 5€

Dieses in Wiltz ansässige Unternehmen stellt seit 1961 Faltkisten aus Sperrholz und Stahl her. Wir besichtigen die Produktionsstätten während einer Führung. Anschließend treffen wir uns im Restaurant Prabbeli in Wiltz zum Mittagessen. Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch 22.02.

EXKURSION: FAHRT ZUR "CREATIVA" DORTMUND

17.03. Abfahrt Club Haus op der Heed k.A.
FR 07:00-20:00 Uhr St. Vith 99 82 36 32€

Wir schließen uns dem Kreativen Atelier Neundorf (B) an, das diese Fahrt organisiert. Melden Sie sich bei uns, wir reservieren Ihnen einen Platz. Abfahrt: 07:00 Uhr St. Vith, Parking Sportzentrum.

FARB- UND MODEBERATUNG - TAGESWORKSHOP

25.03. Club Haus Club Haus op der Heed Hedy Bertrams
SA Hupperdange 99 82 36 60€
11:00-ca.17:00 Uhr

Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Während dieses Seminars werden Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Mode-Designerin und Visagistin Ihre typgerechten Farben herausfinden. Anmeldung bitte bis spätestens Freitag 10.03.

GEMÜTLICHER STRICK- UND HÄKELTREFF MIT JEANNY IM CLUBHAUS

12.01.-23.03. Club Haus Club Haus op der Heed Jeanny Hentz
DO 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 48€ (10 Einheiten)

Wir laden alle ein, die Spaß am Stricken und Häkeln haben, sich bei uns in gemütlicher Runde zu treffen. Bringen Sie Ihre angefangene Strick- oder Häkelarbeit mit und tauschen Sie sich während der Arbeit aus. Anmeldung bis 23.12.

GEWIRRKUGELN AUS WEIDENRUTEN - TAGESWORKSHOP

11.03. Club Haus Club Haus op der Heed Dorette Hauffer
SA Hupperdange 99 82 36 65€
10:00-ca.17:00 Uhr zzgl. +-15€ Material

Sie fertigen 1-2 Weidenkugeln an, Durchmesser ca. 35 cm. Sie sind zum Legen, Hängen oder als Lampenschirm geeignet.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

18.03.-19.03. Beho 68 Club Haus op der Heed Diana Prokot
SA-SO 10:00-16:30 Uhr Gouvvy 99 82 36 140€ zzgl.
Edelmetalle

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Mittagessen und Kuchen im Preis enthalten. Edelmetalle werden separat berechnet. Anmeldung bis 07.03.



KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

11.01.-29.03. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Carlo Muller**
MI 19:30-22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **90€ (6 Einheiten)**
(alle 14 Tage)

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an fortgeschrittene Hobbymaler. Als Anfänger möchten Sie vielleicht einfach mal „reinschnuppern“ und diverse Techniken kennen lernen.

MAKADAMMEN - TURLATÄIN - KABARETT

16.03. **Cube521** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 20:00-ca. 22:30 Uhr **Marnach** **99 82 36** **22€**

Wenn Sie diese Vorstellung miterleben möchten, dann melden Sie sich frühzeitig bei uns, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist begrenzt. Anmeldung bis 15.02., Tickets werden zugeschickt.

TYPGERECHTES SCHMINKEN

01.03. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Alexa Peters**
MI 19:00-21:30 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **30€**

Eine erfahrene Kosmetikerin wird Sie zu Ihren individuellen Farbtönen beraten und angepasste Pflege- und Schminktechniken zeigen. Bitte Schminkutensilien von zu Hause mitbringen.

WILLKOMMEN IM SCHLOSS URSPELT/CLERVAUX

07.02. **Schloss** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DI 14:30-16:30 Uhr **Urspelt** **99 82 36** **15€ (Kaffee, Kuchen u. Begleitung inkl.)**

Das Schloss Urspelt aus dem 18. Jahrhundert wurde im Jahre 2005 von der Familie Freddy Lodomez übernommen. Heute beherbergt es ein 4-Sterne-Hotel. Nach einer Führung genießen wir im Restaurant Kuchen und Kaffee.

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

6 COURS DE CALLIGRAPHIE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

16.01.-27.03. **Moulin - "Atelier"** **d'Millen asbl** **Stéphane Alfonsi**
LU 09:00-12:00 Uhr **Beckerich** **691 510 370 / -372** **140€ (6 cours)**

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir le monde fabuleux des belles écritures. Aucun prérequis demandé. Cours tous les 15 jours, matériel inclus.

ANFÄNGER-NÄHKURS FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE. MIT GABY RASQUI (L)

03.03.-07.04. **Mühle - "Atelier"** **d'Millen asbl** **Gaby Rasqui**
FR 14:00-17:00 Uhr **Beckerich** **691 510 370 / -372** **90€/Person zzgl. Material**

Die eigene Nähmaschine kennenlernen und erste Grundtechniken des Nähens an vielen kreativen Beispielen erlernen – das bietet Ihnen G. Rasqui in diesem Anfängerkurs.

ATELIERS DÉCO-RELOOKING DE MEUBLES ET D'OBJETS AVEC BETTY BOURGEOIS

à partir du 09.01.
MO 19:00-22:00 h
DI 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Betty Bourgeois
35€/cours

"Ne jetez plus vos anciens meubles, donnez leur une nouvelle vie en participant à des ateliers de relooking de mobilier!" Inscription obligatoire au +352 691 510 372 ou info@dmillen.lu.

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

13.01.-07.04.
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 510 370 / -372

Françoise Bande
90€/trimestre

Sur le thème du voyage, nous allons faire circuler librement le pinceau sur la toile, faire chanter les couleurs, et voir éclore des presque riens inattendus, percutants, prometteurs. L'important c'est le chemin parcouru!

"BIG FIVE MEETS BIG BEACH". EINE REISE DURCH TANSANIA UND AUF DIE INSEL SANSIBAR. MIT CHRISTIAN SCHMIT (L)

29.03.
MI 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Christian Schmit
kostenlos

Beide Länder sind wahre Naturschönheiten Ostafrikas mit einer atemberaubenden Tier- und Pflanzenwelt. Wir besuchen Nationalparks der Größe Hollands und lassen später die Seele unter Palmen am schneeweißen Strand baumeln.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES ET ADOLESCENTS

12.01.-06.04.
JE 18:00-19:00 h (débutants)
JE 19:00-20:00 h (avancés)

L'école (1er étage)
Oberpallen

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Sada
110€/Adulte
90€/Adolescent

Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront à l'esprit des adolescents et des adultes de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine. Adolescents à partir de 14 ans. Prix pour 12 unités.

EXPOSITION DES INTERNATIONALES STICKEREI-WETTBEWERBES "TISCHLEIN, DECK DICH!" IN DER BECKERICHER MÜHLE

17.03.-19.03.
FR-SO 14:00-17:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
kostenlos

Mit diesem Wettbewerb soll sowohl auf die berühmte Handstickkunst der afghanischen Kultur aufmerksam gemacht und diese mit unserer Stickkunst verbunden als auch für Unterstützung für afghanische Familien in Not gesorgt werden.

JEUDI, AU MOULIN: "D'BANDE DESSINÉ, ENG KONSCHTFORM?" CONFÉRENCE DE MARC ANGEL (L)

09.03.
DO 20:00 Auer

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Marc Angel
Gratis

Bekannte Personagen aus der Geschichte vun der Bande Dessinée, Albummen, déi ee soll kennen, an aktuell Entwécklungen an der Néngter Konscht- présentéiert vum Auteur an Zeechner Marc Angel. Unmeldung obligatoresch +352 691 510 372 – info@dmillen.lu.



„KOPPEGES A BOSSEGES, E SCHOULMEESCHTER ERZIELT“ – LIESUNG MAM HENRI LOSCH A MUSIKALESCH ATMOSPHÄR MAM JUDITH LECUIT (CELLO)

21.03.
DI 20:00 Auer

Ecole
Oberpallen

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Henri Losch
Gratis

Den Henri Losch liest äis etlech Geschichten aus sengem Buch. Amusant Kan-
ner, Elteren, Paschtéier a Persounagen, déi hien als Schoulmann an der Gemeng
Biekerech, a besonnesch zu Uewerpallen, kenne geléiert huet an ni méi vergie-
sse wëllt.

ONSE FUENDEL HÉICH ZE HALEN. ODER: SOULAANG WÉI MER FALEN, SI MER NET ENNEN! MAM PIERRE PUTH - BEGLEET VUM PAUL DAHM (L)

25.03.
SA 20:00 Auer

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Pierre Puth mam
Paul Dahm
15€/Persoun

Den drëtten an ofschléissenden Deel vun der satirescher Trilogie iwwer Lëtzebu-
erg. Unmeldung obligatoresch +352 691 510 372 – info@dmillen.lu.

PLAKEG A MAT VILL GEJÄIZ. COMEDY MAT TRI2PATTES (L)

14.01.
SA 20:00 Auer

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Tri2Pattes
15€/Persoun

Tri2Pattes sinn erëm do! Mä leider dréit och des Kéier nach net alles ronn bäi
hinnen. Dir kennt dat dach och: méi oder manner peinlech Alldagssituatiounen,
an deenen een sech ongewollt bloussgestallt spiert, an awer muss Faarf beken-
nen...

STAGE DE VANNERIE (2 JOURS) : A LA DÉCOUVERTE DE LA VANNERIE D'AUTREFOIS. AVEC FRANÇOISE MARION (F)

29.03.-30.03.
ME-JE 09:00-16:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Françoise Marion
135€/personne
2 jours

Ce stage permettra aux participants de s'immerger dans le monde fascinant de
la vannerie en compagnie d'une excellente professeur, Mme Françoise Marion
de l'asbl « Van d'ouest ».

ZU FUSS DURCH DEN WILDEN WESTEN DER ITALIENISCHEN ALPEN. 1.000 KM AUF DER GRANDE TRAVERSATA DELLE ALPI. MIT CAROLINE SCHMIT (L)

25.01.
MI 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Caroline Schmit
kostenlos

Im Sommer 2016 haben sich zwei Schwestern an der schweizerisch-italieni-
schen Grenze für 8 Wochen auf den Weg in Süden zum Mittelmeer gemacht.
Lernen Sie mit ihnen auf dieser abenteuerlichen Reise die faszinierende Kultur
der Alpen näher kennen.



ACHTSAMKEIT STATT STRESS UND DEPRESSION

30.01.-24.04.

MO 18:00-20:30 Uhr
SA 09:30-16:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

ErwuesseBildung
80 39 29

Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin, Achtsamkeitstrainerin
375€

Der Kampf gegen ängstigende Stimmungen kann genau diese Erfahrungen verlängern. Wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen der Ansatz der Achtsamkeit Hilfestellung geben.

ACTIWEIGHT - ABNEHMKONZEPT 3 WOCHENPROGRAMM

17.01.-14.02.

DI 18:40 -19:40 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
Ab 69€

Das Actiweight-Abnehmkonzept, 3 Wochenprogramm. Du willst dein Gewicht managen? Deine Figur formen? Deine Ernährung optimieren? Wie deine Zielsetzung auch aussieht, unser Expertenteam erstellt dein persönliches Erfolgsprogramm.

ANTI - STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

nach Vereinbarung
nur telefonische
Vereinbarungen

Gesondheetszenter
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
auf Anfrage

Zur Auswahl stehen: Tibetanische Klangschaalenmassage (60 Minuten) / Kräuterstempel-Massage (70 Minuten) / Lomi Lomi Nui Massage (90 Minuten) / Fuss-Polarity (60 Minuten) / Phonophorese (60 Minuten).

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

47, rue d'Asselborn
Troisvierges

Consultation thérapeutique
691 584 760

Isabelle Nilles
60€/Sitzung

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen! Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen! Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen.

DENK DICH FIT

siehe Beschreibung
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€/Kurs

Wie lange jemand geistig fit bleibt, lässt sich zum Teil beeinflussen. Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, gut ist alles was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft. Viel Spaß mit unseren "Denk Dich fit Übungen"! Termine: 09.01., 23.01., 06.02., 06.03., 20.03.

ENTSPANNUNGS-TRAINING

permanent buchbar
MO 09:00-10:00 Uhr
DO 18:45-19:45 Uhr

Gesondheetszenter
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/Kurs
12€/13er-Karte

Zwei Entspannungskurse, die sich abwechseln: Stretching - Triggerpoint-Self-massage. Für genaue Beschreibung bitte Internetseite www.feelyourbody.net anschauen.



ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar
DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grünow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grünow
120€/Trimester

Entspannungs- und Meditationstechniken können Dir helfen abzuschalten, Stress abzubauen, Ruhe zu finden und deine Ressourcen wieder aufzufüllen, um zu Deiner mentalen und physischen bzw. inneren Kraft zu kommen und auch zu bleiben.

FATBURNER / BBP

12.01.-06.04.
DO 12:15-13:15 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes.

GEBURTSPREBEREITUNGSKURS

nach Vereinbarung
k.A.

Schule
Grosbous

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Betty Krombach (Hebamme)
siehe Beschreibung

Sich gut informieren und intensiv auf Geburt und Elternschaft vorbereiten. Das Vertrauen in den eigenen Körper stärken. Preis: 140€ für Mitglieder, 159€ für Nicht-Mitglieder (für beide Partner).

INNERE BALANCE DURCH KLANGREISEN

21.01.-29.07.
SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Enrico Eulzer
25€/Person

Klangreisen wirken nachweislich heilsam auf den gesamten Körper. Dein Geist kommt zur Ruhe, Stress wird abgebaut und dein Immunsystem gestärkt. Es ist Genuss und Balsam für deine Seele, für deine innere Balance.

LES JEUDIS AU MOULIN: "ILLUSION. ODER - WAHRHEIT DURCH KLARHEIT." EIN ABEND MIT MADELEINE LEY, HEILERIN - MEDIUM - LICHTARBEITERIN

02.02.
DO 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Madeleine Ley
kostenlos

Wie werden wir durch Energien beeinflusst und wie kann man den Schlüssel zu einem positiveren Leben finden? Madeleine Ley geht auf diese Fragen ein und gibt viele Informationen zu den Themen Wasser, Zellen, Kraft und Heilsymbole.

LES JEUDIS AU MOULIN, TL.2: WORKSHOP: "ICH BIN". MIT MADELEINE LEY (L)

04.02.
SA 14:00-17:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Madeleine Ley
kostenlos

Fühlen Sie sich traurig, müde, krank oder ausgelaugt? In einem hoch-energetisierten Raum befreit Madeleine Ley die Teilnehmer von sogenannten Fremdenergien und bringt Körper und Seele wieder in Gleichgewicht. Die Teilnehmer können eine Spende geben.



Genießen Sie die entspannte & schöne Festivalatmosphäre
 3-tägiges Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem In- & Ausland! Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz & Konzerten!



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



anna@fussekaul.lu
 f Kula Yoga Festival



Camping FUUSSEKAUL 

4 Fuissekaul L. 9156 Heiderscheid
 00352 26 88 88 |

QI-GONG / TAI-CHI

13.01.-07.04. FR 08:30-10:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique 32 88 23-1	k.A. 142,50€ + 10€ Kaution
--	-------------------------------	---------------------------------------	---

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar nach Vereinbarung	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette De Roy-Weber auf Anfrage
---	----------------------------	---	---

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

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER SCHWANGERSCHAFT

nach Vereinbarung Montagsmorgens Dienstagnachmittags	Schule Grosbous	Initiativ Liewensufank 36 05 97	Claudia Goudemond (Pikler. u. Bewegungspädagogin) 144€/Mitglieder 173€/Nicht-Mitglieder
---	---------------------------	--	--

In entspannter Atmosphäre gezielte Übungen die Ihren Beckenboden stärken, die Bauchmuskulatur kräftigen, Nacken- und Schulterbereich entspannen. Zusätzlich bekommen Sie Hinweise zu rückschonendem Verhalten. Babys sind herzlich willkommen!

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



TIEFENENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow
ab 75€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deinen Stresspegel zu senken, deine Regeneration zu unterstützen um dich dir wieder näher zu bringen und dich zu stärken.

YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

permanent buchbar
DO 19:00-20:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grunow
120€/Trimester

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus verschiedenen anderen Methoden wie z.B. der Rückenschule, Eutonie, QiGong und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

YOGA-„PHYSIOGA“

Yoga – „Physioga“: Stärkung von Muskeln und Gelenken zum Erhalt einer gesunden Körperhaltung. Kombination von Asanas, Atmung, Entspannung und Meditation. Kostenlose Schnupperkurs-Stunde.

permanent buchbar MO&MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges	Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 120€/12 Kurse
permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		André A. Humbert 99€/10er Karte

WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente
voir descriptif

0a6
Oberfeulen

0a6 S.A.
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand
50€ (45 min)
70€ (1 heure)

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

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

nach Vereinbarung
SO 10:00-13:00 Uhr

Gesondheitszenter
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
60€

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



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

11.01.-05.04. Centre Culturel Club Haus am Brill Angelika Nettemann
MI 19:30-20:30 Uhr Capellen 30 00 01 100€ (10 Einheiten)

Die Yogalehrerin führt Sie durch bewusste und sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen - so wie es Ihnen in dem gegenwärtigen Augenblick gut tut.

ACT! PRO

11.01.-05.04. Kinneksbond Club Haus am Brill Steve Karier, Annick Pütz,
ME 12:30-13:30 h Mamer 30 00 01 Sophie Langevin
 110€

Grâce à ces ateliers, proposés à l'heure de midi et dans une atmosphère décontractée, vous apprendrez à renforcer et à accroître vos capacités à communiquer, écouter, etc.

AROMATHÉRAPIE AVEC SABINE KINZINGER

27.01.-31.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Sabine Kinzinger
VE 14:00-17:00 h Capellen 30 00 01 35€/atelier + matériel

Les huiles essentielles et l'olfactologie/le bien-être module II/douleur. Sabine Kinzinger vous donnera tous les outils nécessaires pour les utiliser en toute confiance et sécurité. Par leur puissance, elles soulageront rapidement vos bobos du quotidien. Dates: 27.01., 03.03., 31.03.

EUTONIE

26.01.-23.03. Festsall Club Haus am Brill Jean-Marie Huberty
DO 10:00-11:30 Auer Holzem 30 00 01 128€ (8 Unitéiten)

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

JIN SHIN JYUTSU-JAPANISCHES HEILSTRÖMEN

01.02.-15.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Jean-Marie Huberty
ME 15:00-16:15 h Capellen 30 00 01 96€ (6 Einheiten)

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

LE SUCRE, CE GRAND SÉDUCTEUR ! AVEC MARIE CHRISTINE BENOIT

09.02. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Marie Christine Benoit
JE Capellen 30 00 01 10€
19:00-ca. 21:00 h

C'est aussi en comprenant les réactions aux sucres dans notre corps que nous pourrions améliorer notre santé. En arrêtant les régimes et en se sentant (enfin) déculpabilisés !



REFLEXOLOGIE DU DOS

27.01.-14.03.
10:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
62€ (50 Minuten)

Des pressions statiques et glissées permettent d'équilibrer et de détendre les tissus, la zone des omoplates est aussi une zone de choix pour détendre et détendre et détendre le corps. Dates: 27.01., 16.02., 14.03.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE MIT LUCIE CHARLES

02.02.-04.04.
DI/DO 10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
37€ (30 Minuten)
57€ (50 Minuten)

Die Fußreflexmassage als Wohlfühlmassage eingesetzt, kann zum Spannungsabbau beitragen. Termine: 02.02., 09.02., 28.02., 09.03., 23.03., 30.03., 04.04.

SCHÜSSLER SALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS MIT SUSANNE ZUSCHKE

18.01.-15.02.
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€ (5 Einheiten)

Eine einfach zu erlernende Therapie gegen die „Wehwehchen“ des Alltags. So kann man gezielt Kopfschmerzen, Verspannungen, Muskelkater und Schmerzen jeglicher Art selbst behandeln.

SOPHROLOGIE OU RELAXATION DYNAMIQUE SÉANCE D'INFORMATIONS EN LANGUE FRANÇAISE

26.01.
JE 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Coleen Besch
12€

La Sophrologie peut être définie comme « étude ou science de l'harmonie de la conscience ». Création en 1960 par le Dr. Alfonso Caycedo, neuropsychiatre dans divers hôpitaux à Madrid et à Barcelone.

SOPHROLOGIE : AUGMENTEZ VOTRE PERFORMANCE GRÂCE À UNE MEILLEURE CONCENTRATION ET CAPACITÉ DE MÉMORISATION

09.02.-27.04.
JE 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Coleen Besch
90€ (5séances)

Chaque personne qui rencontre des problèmes de concentration ou de mémorisation ou qui désire comprendre les mécanismes de ces fonctions et apprendre des techniques d'amélioration de la capacité du cerveau au quotidien. Dates: 09.02., 02.03., 16.03., 30.03., 27.04.



CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

GESUND IM SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT -TAGESWORKSHOP

11.02.

SA 11:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Miia Susanna Klein
75€ Zutaten, frisch
gepresste Säfte u. Unter-
lagen inkl.

Themen: Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts / Auswirkungen im Stoffwechsel / Ernährungsumstellung / Fit in den Frühling mit Basenfasten / Unterstützende Entgiftungsmaßnahmen / Was tun nach dem Basenfasten?

KLASSISCHES YOGA

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

03.01.-28.03. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	André Humbert 168€ (12 Einheiten)
12.01.-16.03. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus Hupperdange		Georgette Halmes 108€ (9 Einheiten)
12.01.-16.03. DO 16:00-17:15 Uhr			Georgette Halmes 108€ (9 Einheiten)
12.01.-16.03. DO 19:00-20:15 Uhr	Gemeindehaus Weiswampach		Georgette Halmes 108€ (9 Einheiten)

MANDALA-MALEN EINFÜHRUNGSKURS

07.03.-21.03.

DI 19:00-21:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
35€/3 Einheiten,
Material inkl.

In diesem dreiteiligen Kurs werden Sie nach einer kurzen Einführung in die Welt der Mandalas ihre eigenen Kreisbilder mit Zirkel und Buntstiften malen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung bitte bis spätestens Freitag 24.02.

MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN -2-TÄGIGES SEMINAR

10.02.-12.02.

ganztägig

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
155€

Das Malen eines Kreisbildes kann uns helfen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren, unsere Seelenlandschaft besser kennen zu lernen und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Im Preis enthalten: Seminar, Material, Übernachtungen mit VP. Anmeldung bis 23.01.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN FÜR ANFÄNGER

11.01.-21.03.

MI 14:00-15:30 Uhr

Centre Culturel
Wincrange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Rosalie Bley
40€ (10 Einheiten)

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner. Anmeldung bis 23.12.



LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN FÜR FORTGESCHRITTENE

09.01.-20.03.
MO 14:00-15:30 Uhr

Centre Culturel
Wincrange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Rosalie Bley
40€ (10 Einheiten)

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner. Anmeldung bis 23.12.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

09.01.-20.03.
MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
90€ (10 Einheiten)

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

PILATES FÜR MENSCHEN AB 60

11.01.-29.03.
MI 19:00-20:00 Uhr

Gemeindehaus
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoît Cravatte
165€ (11 Einheiten)

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

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung bis zum 02.01.

09.01.-27.03. MO 18:30-19:30 Uhr Anfänger	Gemeindehaus Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 165€ (11 Einheiten)
09.01.-27.03. MO 19:30-20:30 Uhr Anfänger mit Vorkenntnissen	Gemeindehaus Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 165€ (11 Einheiten)
11.01.-29.03. MI 20:00-21:00 Uhr Fortgeschrittene	Gemeindehaus Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 165€ (11 Einheiten)

RAUS AUS DER ZUCKERFALLE -TAGESWORKSHOP

21.01.
SA 11:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Miia Susanna Klein
75€ Zutaten, Getränke
u. Rezepte inkl.

Tipps und Tricks zum Thema Zucker - Was bedeutet clean eating? Gemeinsames Zubereiten und Verkostung von zuckerfreien Speisen wie Frühstück, herzhaftes Snacks, Detox-Gerichte, Süßes für Zwischendurch, Dessert.



TINNITUS - ATEMTRAINING

10.01.-04.04.
DI 19:00-20:00 Uhr
(alle 14 Tage)

Clubhaus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Katrin Simons
220€ (8 Einheiten)

Die Übungen im Rahmen des Kurses setzen sich aus den Bereichen Bewegung, Atmung und Selbstmassage zusammen und können Ihr Leiden aktiv lindern. Dieses Tinnitus-Atemtraining unterstützt generell das körperliche und seelische Wohlbefinden.

URLAUB IM WELLNESS - KLOSTER ARENBERG

24.04.-28.04.
MO-FR
08:30-17:00 Uhr

Kloster
Arenberg

Club Haus op der Heed
99 82 36

Brigitte Paasch
630€

Tun Sie Körper und Seele etwas Gutes und verbringen Sie mit uns einige Tage ohne Hektik und Verpflichtungen. Melden Sie sich bitte so bald wie möglich an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Im Preis enthalten: Begleitung, Fahrt im Reisebus, 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit VP.

WASSERGYMNASTIK

09.01.-27.03.
MO 17:00-18:00 Uhr

Schwimmhalle
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Christel Hendriks
60€ (10 Einheiten)

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen. Anmeldung bis Freitag 23.12.



Yoga

Um Haff

www.yoga-um-haff.lu

Kass-Haff
187 A, rue de Luxembourg
L-7540 Rollingen/Mersch

Info:
gsm: 691 320556
e-mail: info@yoga-um-haff.lu



YOGA SIVANANDA POUR DÉBUTANTS

09.01.-13.02.

MO 20:00-21:15 Uhr

Kass-Haff

Rollingen

Yoga um Haff

691 320 556

Claude Adam

72€ (6 séances)

Yoga Sivananda zum Kennenlernen. Sie wollten immer schon mal mehr über Yoga wissen und Yoga ausprobieren? Nach diesen 6 Sitzungen wissen Sie, ob, bzw, welcher Yoga für Sie der richtige ist.

YOGA

Ausgangsbasis ist der Sivananda Yoga. Stressabbauen, Wohlbefinden von innen heraus neu entdecken, Anspannung und Entspannung halten sich die Waage.

09.01.-03.04. MO 18:30-20:00 Uhr	Kass-Haff Rollingen	Yoga um Haff 691 320 556	Claude Adam 160€/Trimester 15€/Einzelstunde
10.01.-04.04. DI 19:00-20:30 Uhr			Chrëscht Cornette 160€/Trimester 15€/Einzelstunde
12.01.-06.04. DO 19:00-20:30 Uhr			Patricia Sanctuari 160€/Trimester 15€/Einzelstunde

MENSCH & GESUNDHEIT



Nathalie De Lorenzi
1, Ditzberg
L-8545 Niederpallen

Tel.: 621 361 059 / 26 61 02 59
klangundenergie@gmail.com

www.klangschalen-therapie.lu

Nada Brahma – die Welt ist Klang. Nach jahrelanger intensiver Arbeit in der Klangheilung, nach vielen Ausbildungen und Erfahrungen im hochfrequenten energetischen Bereich werden in der Praxis neben den Klangbehandlungen nach W. Häfner ®, den Reconnective Healing ®-Sitzungen bzw. Rückverbindungen nach Dr Eric Pearl ® und dem persönlichen Reading (siehe www.klangschalen-therapie.lu) nun auch im Rahmen der Schule für Klang-und Energieheilung ein von mir patentiertes Klangsystem sowie die Einweisung in die von mir ausgearbeiteten Heilmassagen angeboten.



TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HAFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang-
und Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
75€/Sitzung

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



RECONNECTIVE HEALING (HEILUNG DURCH RÜCKVERBINDUNG) NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
80€

Reconnective Healing ist eine ganzheitliche Heilweise, deren Frequenzen spürbar Balance auf der körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebene herbeiführen. Energie, Licht und Information ermöglichen tiefgreifende Heilung.

THE RECONNECTION - DIE RÜCKVERBINDUNG

permanent buchbar
2 Stunden - 2 Tage

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
333€

Die Reconnection aktiviert den Lebensfluss, erschafft neue Lebensperspektiven und lässt Dich deinen Lebenssinn (wieder-)erkennen. Sie vermittelt Dir Mut und innere Klarheit für deine Lebensgestaltung. Ein Lichtblick nach anstrengenden Lebensphasen.

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
180€

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

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€/Stunde

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

EINFÜHRUNG INS SCHAMANISCHE TROMMELN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€

Einweisung in die verschiedenen Schamanentrommeln, individuelle Beratung beim Erwerb einer auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmter Trommel. Weitere kostenlose Treffen in der Gruppe zum gemeinsamen Experimentieren in angenehmer Atmosphäre.



EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
150€

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

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

nach Vereinbarung
DI / DO
12:30-17:30 Uhr

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
350€

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

EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK (MODUL I)

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

k.A.
150€/Treffen

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

AUSBILDUNG ZUM(R) HEIL-MASSEUR(IN) (MODUL II)

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
450€

Einweisung in die heilenergetischen Massagen, die ich nach all den Jahren meines Wirkens selbst entwickelt habe. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen, die Vor- und Rückseite des Menschen behandelt.



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

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

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



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



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**rue Guillaume
Ettlbruck**

**Gabrielle Heintz
81 25 18**

**Gabrielle Heintz
90€/Behandlung**

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode zur Vitalisierung der eigenen Lebenskraft. Stimulierung der körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungsentelligenz, durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System. 115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich.

HATHA YOGA - DIE KUNST DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga: die Kunst der Körperstellung - mit Achtsamkeit den Körper im Raum erspüren - bewusst den Atem lenken - den Energieflusses im Körper wahrnehmen - „Da Sein im inneren stillen Raum“. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs 75€ Paxis in Ettlbrück, 85€ in ihrem Lebensumfeld.

permanent buchbar MO 18:45-20:15 Uhr	Grand-Rue Ettlbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DO 19:30-20:30 Uhr	Turnsall-Spillschoul Vianden		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI (Kiné Diris/Mathieu) MI (Kulturhaus) Mersch		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)



NIDRÂ YOGA-"DER MEDITATIVE SCHLAF DES YOGI"

Nidrâ Yoga; "der meditative Schlaf des Yogi": durch bewußte Tiefenentspannung lösen sich körperliche, emotionale, mentale Spannungen die uns daran hindern unser ganzes Lebenspotential zu entfalten. Erfahrung des "inneren stillen Raums". Schnupperkurs 21€, Einzelkurs 75€ Paxis in Ettelbrück, 85€ in ihrem Lebensumfeld. Für Kleingruppen: Preisliste auf meiner Internetseite.

permanent buchbar DI 09:30-11:00 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)

PRANÂ KRIYÂ YOGA

permanent buchbar nach Vereinbarung	rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 75€/Einzelkurs
--	-----------------------------	------------------------------	------------------------------------

Pranâ Kriyâ Yoga: Atemtechniken zur Reinigung der physischen, emotionalen und mentalen Körperebenen. Wiederherstellung des "Gleichklangs" mit sich selbst, durch gezielt gelenktes Atmen. Einzelkurs 75€ Paxis in Ettelbrück, 85€ in ihrem Lebensumfeld. Für Kleingruppen: Preisliste auf meiner Internetseite.

MEDITATION- DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar nach Vereinbarung	13, rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 75€/Einzelkurs
--	---------------------------------	------------------------------	------------------------------------

Meditation - das "Wache in-Sich-Ruhen" als progressiver Übungsweg den Geist zu schulen. Den Gedankenfluss achtsam beobachten, beruhigen, in die Stille bringen; in der Stille in sich verweilen. Einzelkurs 75€ Praxis Ettelbrück, 85€ in ihrem Lebensumfeld. Für Kleingruppen: Preisliste auf meiner Internetseite.

MATINÉE YOGA II: DIE HINGABE AN DAS LEBEN - DIE SCHWINGUNG UNSERER HERZENERGIE

12.03. MA 09:30-12:30 h	Salle paroissiale Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 60€/Frühbucher
----------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------------------

Die Hingabe an das Leben. Die Schwingung unserer Herzenergie; Spannungen im Brustkorb lösen. 65€ ab dem 01.03.

HATHA YOGA INTENSIF II ; DIE KÖRPERSTELLUNGEN IN DER BEUGE - DIE INNERE EINKEHR

29.01. SO 09:30-12:30 Uhr	Kulturhaus Mersch	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 60€/Frühbucher
------------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------------

Hatha Yoga Intensif II: Die Körperstellungen in der Beuge - die innere Einkehr. 65€ ab dem 22.01.

HATHA YOGA INTENSIF.III : DIE KÖRPERSTELLUNGEN IN DER AUSDEHNUNG – DIE FÜLLE & LEBENSBEJAHUNG

30.04. SO 09:30-12:30 Uhr	Kulturhaus Mersch	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 60€/Frühbucher
------------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------------

Hatha Yoga Intensif III: Die Körperstellungen in der Ausdehnung – die Fülle & Lebensbejahung. 65€ nach dem 22.04.



WORKSHOP YOGA: WIEDER ANKOMMEN IN UNSEREM „INNEREN STILLEN RAUM“

12.02.

SO 09:30-12:30 Uhr

Kinésithérapie/Ostéo

Maryse Heintz

Remich

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

60€/Frühbucher

Erfahrung des bewussten „Seins“: aufmerksam der Stimme unseres Körpers folgen, bewusste Atemführung, Zentrierung des Geistes. Eine Triade: Hatha Yoga & Nidra Yoga & Meditation. Das Ziel dieses Workshops besteht darin Spannungen in Körper & Geist zu lösen und so den freien Energiefluss in unserem Pranakörper wieder herzustellen. 65€ nach dem 01.02.

DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 066

AUS DEM BAUCH TANZEN - SELBSTBEWUSST TANZEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 638 066

Samira
65€

Dich im Tanz erforschen in Elementen: Anspannen/Loslassen - Masse/Leichtigkeit, Oben/Unten - Rhythmen - Balance innen/aussen - Schleier - Zimbeln - Stock - Beledi - Gypsy - Hawaii - Emotionen, Sinne, Kraft & Mut tanzen - Choreographie & Performance.

BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
k.A.

Begleitung über künstlerische Medien beim Erforschen von dem, was dich bewegt. Unterstützung beim Entdecken von Zusammenhängen und neuen Perspektiven. Herausforderungen des Lebens erkennen und handhaben. Coaching zu Gesundheit und Erfolg.

"CREATING DANCES" THE LUXEMBOURG CITY DANCE PROJECT 2017 - 3RD EDITION

15.03.-15.08.
k.A.

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter
free

“Creating Dances“ Dancers show that dance can be anywhere, anytime, healthy and fun. Be surprised, transformed, rejuvenated, energized, lighthearted, reflective. Smile? What will be your next steps?

ECSTATIC DANCE. MOVE YOUR PRAYERS AND DANCE YOUR GRATITUDE. DJ. A SUNDAY MORNING OF WILD DANCE!

permanent buchbar
SO 10:00-12:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter
15€/session

Music & Dance. DJ. Free Dance as you like with your own impulses or inspired by others. Use sensitivity: Is another open to sharing their space with me? Mirror movements, offer a hand, brush by, make eye contact, and see & feel how they respond...

Danzatelier



Miranda Welter

Raum für Tanz a Lieweskonscht

Dipl. Gesundheits-Psychologin & Kunsttherapeutin - Tanzfrau
Visiotherapeutin - Professionelle Mediatorin - GODO-Pädin



Schmerzen – Depression – Trauer – Ängste – Abhängigkeiten - Sehstörungen - Frust
Krisen in Beziehungen privat und beruflich – Stress – Energiemangel – Müdigkeit

Begleitung beim körper-kreativen Erforschen und Dekodieren von Beschwerden
Professionelle Mediation – persönliches Coaching – Tanz in Kursen & Performance

accompagnement psycho-corporel créatif & décodage biodynamique - visiothérapie
médiation professionnelle – coaching créatif personnalisé – danse & spectacle



ENDLICH GEHTS GUT! DER BALLENGANG, DER NATÜRLICHE, GESUNDE GANG DER INDIANER UND WALDLÄUFER JETZT FÜR JEDEN TAG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
65€ (Einzelstunde)

Wie geht's? Diese Frage, millionenfach gestellt, fordert Dich heraus, auf Dein Gehen zu achten. Wie geht das Gehen? Ist das nur so eine Gewohnheit, und so tun es alle? Ich zeige Dir, wie es wirklich gut geht, um mit Leichtigkeit und Schwung zu gehen.

FRÜHLINGSFEST - JAHRESZEITEN FEST MIT TROMMELN UND TANZEN

26.03.
SO 18:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 63 80 66

Miranda Welter
45€

Jahreszeiten Ritual mit Trommeln und Tänzen wie es gefällt. Es entsteht ein Rhythmus wie das Klopfen unserer Herzen, der uns als Menschen verbindet, Freude bereitet und heilend wirkt, verbunden mit der Natur im Zyklus der Jahreszeiten. Spenden sind willkommen.

INTERAKTIVER VORTRAG: AUS FRUST WIRD FRIEDEN: 3 EINFACHE SCHLÜSSEL ZUM SELBSTBEWUSSTEN ELTERN SEIN

15.02.
MI 19:30-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter
kostenlos

Haben Sie ein besonders lebhaftes Kind, voll Eigensinn, Launen und Durchsetzungskraft? Fühlen Sie sich manchmal als Mutter unzureichend und überwältigt? Ich begleite Mütter, damit es leichter gelingt, ein erfüllendes Familienleben zu erschaffen. Anmeldung erforderlich.



INTERAKTIVER VORTRAG: AUS FRUST WIRD LEBENSFREUDE: GESUND IST HEUTE SEXY: 3 EINFACHE SCHLÜSSEL FÜR ERFOLG UND EINE TOPFORM BEIM WECHSEL IN DIE 3. JUGEND

07.03.

DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul

23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter

kostenlos

Sind Sie aus den Kinderjahren heraus gewachsen? Eine neue Zeit mit unge-
wohnten, spannenden Möglichkeiten zeigt sich. Wie diesen neuen Freiraum er-
folgreich, gesund und fit gestalten, Beziehung mit sich Selbst und Anderen voll
Lebensfreude erforschen?

KOMMUNIKATION UND KÖRPER. 100% AUTHENTISCH KOMMUNIZIEREN. GEWALTFREI BEZIEHUNG LEBEN (GFK)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
25€/Treffen

Die GFK zeigt uns, dass es möglich ist, in einer Situation die Bedürfnisse aller
Beteiligten mit einzubeziehen, und eine Lösung sich zeigen zu lassen. Diese
Erfahrung begeistert mich jedes Mal aufs Neue und ist die Motivation meiner
Arbeit.

KÜNSTLERISCHES TANZEN FÜR BLINDE MENSCHEN UND ANDERS- SEHENDE

nach Vereinbarung
15:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter
kostenlos

Die Weisheit des Körpers und die persönliche Geschichte auf experimentelle
Art erforschen. Schreiben, Stimme, Atem, Bewegung, Malen, Achtsamkeit, neue
Inspiration und unerwartete, erfrischende Perspektiven, spannende Momente,
Antworten, Lebenslust. Spenden werden dankend angenommen.

MAGIC EYES: GUTES SEHEN FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

nach Vereinbarung
k.A.

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

k.A.
85€

Gutes Sehen ist für uns alle wichtig. Auch Kinder können lernen, ihre Sehkraft zu
pflegen und zu erhalten. Anders als mit Brillen und Korrekturen, unterstützen wir
Kinder ihre natürliche Fähigkeiten und damit ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

PROFESSIONNELLE MEDIATION

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter
980€/2 Personen
3 Sitzungen

Die Mediation dient den Partnern in einem Konflikt, ihre tragbare Lösung selber
zu entdecken. Die Mediatorin ist vor der Lösung neutral, sie ist unparteiisch und
unabhängig. Sie hört die Parteien und bereitet sie auf ein gemeinsames Treffen
vor.



SEMINARE BIODYNAMISCHES DEKODIEREN ÜBER KÜNSTLERISCHE MEDIEN UND AUSBILDUNG ZUR ANWENDUNG IM PRIVATEN UND PROFESSIONELLEM BEREICH

nach Vereinbarung
DI/DO 13:30-18:30 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
250€

Ausbildung zur Praxis biodynamisch Dekodieren von Körperbereich und Symptomen zur Anwendung im privaten und professionellen Bereich über künstlerische Medien. Diese Methode, in 15 Jahren therapeutischer Praxis entwickelt, wirkt schnell und sicher.

TANZE DEIN KRAFTTIER 2017

16.01
MO 15:00-20:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

k.A.
kostenlos

Empfang mit warmem Tee - winterlicher Waldspaziergang - grosses Feuer - Runde und Intention definieren - Trance-Tanz-Ritual - Austausch und Abschluss - freies Tanzen - Sky lanterns - Storytelling - Poetrywriting - Candle Ritual - Option Potluck Dinner.

WORKSHOP: GUT SEHEN MIT FREIEN AUGEN: DIE SEHKRAFT ERNEUERN, PFLEGEN, ERHALTEN

26.03.
SO 10:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
65€-95€/Workshop

Wenn die Sehkraft nachlässt, die Augen trocken sind oder schmerzen, das Sehen im Dunkeln schwierig wird, wollen wir uns selber helfen können. Glücklicherweise gibt es natürliche Lösungen, die wir lernen und anwenden können. Wir werden den Prozess des Sehens verstehen lernen und neue Sehgewohnheiten erforschen.

ANIMATEUR DE JARDIN COMMUNAUTAIRE

01.02.-15.07.
ME 18:30-20:30 h
SA 14:00-18:00 h

Lycée Technique Agricole
Ettelbruck

CELL
691 737 699

CELL
450€/Formation

Le CELL, en partenariat avec le Lycée Technique Agricole, démarre la formation "Animateur de jardin communautaire" (allemand et français) en réponse à un besoin au niveau local d'animateurs de jardins et à une demande de création de jardins. Merci de nous contacter en cas de difficultés financières, l'argent ne devant pas être un frein à l'inscription.

INFORMATIONSBEND WALDFÜHRERSCHEIN

18.01.
MI 19:30-21:00 Uhr

k.A.
Eschdorf

Groupement des
Sylviculteurs a.s.b.l.
89 95 65 1

k.A.
auf Anfrage

In einer Reihe von 8 Seminaren erfahren die Teilnehmer alles zu den Themen Wald, Baumarten, Durchforstung, Grenzsuche, Fördermöglichkeiten usw. Anmeldung zum Infoabend über das Büro von Lëtzebuenger Privatbësch.



WALDSYMPOSIUM - TRENDS AM BËSCH

23.03.
DO 14:00 Uhr **Salle polyvalente "A Mouschelt"**
Lintgen **Groupement des**
Sylviculteurs a.s.b.l.
89 95 65 1 **k.A.**
kostenlos

Waldsymposium - Trends am Bësch. 3 Vorträge zu aktuellen Themen um den Wald. Redner werden noch bekannt gegeben. Anmeldung notwendig unter Lëtzebuurger Privatbësch Tel. 89 95 65 -1 oder E-mail: secretariat@privatbesch.lu.

DÉCOUVERTE DU SENTIER AU HÄREBESCH À KOERICH AVEC LE GARDE-FORESTIER MARC PARRIES (EN L)

21.01.
SA 15:30-19:00 h **Sentier Härebesch**
Koerich **d'Millen asbl**
691 510 370 / -372 **Marc Parries**
4€/personne

Cette balade de 3h30 vous permettra de découvrir sur place les dégâts causés par la tempête en 2014 en compagnie d'un garde-forestier passionnant et passionné! Inscription obligatoire pour le 18.01. Informations : +352 691 510 372 – info@dmillen.lu.

"LES DÉGÂTS CAUSÉS PAR LA TEMPÊTE DE 2014 DANS LES BOIS DE KOERICH" CONFÉRENCE DU GARDE-FORESTIER MARC PARRIES

19.01.
JE 20:00 h **Moulin - "Scheier"**
Beckerich **d'Millen asbl**
691 510 370 / -372 **Marc Parries**
Entrée libre

Cette conférence vous apportera des réponses à toutes les questions que vous vous êtes posées sur la fameuse tempête de 2014 qui a ravagé les bois de Koerich et de son impact sur l'évolution de la forêt.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS

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

19.01. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
16.02. DO 12:00-17:00 Uhr	Café Rinnen Weiswampach		
16.03. DO 12:00-17:00 Uhr	Bistro "Sënnesräich" Lullange		

KEGELN

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

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



OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIoren

permanent buchbar
MO 14:00-16:00 Uhr
(alle 14 Tage)

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Gérard Pfeiffer
15€/Treffen

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

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

SONNTAGSTREFF

Wir organisieren für Sie einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen mit Gleichgesinnten in einem Restaurant in unserer Region. Nachmittags können Sie gemeinsam Rummikub oder Karten spielen, spazieren gehen und evtl. ke-geln.

15.01. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Bourg Weicherdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
12.02. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Lamy Troisvierges		
12.03. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach		

SPAZIEREN

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

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich einen regelmäßigen Spaziergang an, dessen Strecken und Tempo an die Teilnehmer angepasst werden (5-6 km).

VORLESEWORKSHOP

13.01.-17.03.
FR 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
25€

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das lebendige Vorlesen im ehrenamtlichen, familiären Bereich gestalten wollen. Der Schwerpunkt des Kurses beruht auf praktischen Übungen. Themenwünsche der Kursteilnehmer werden berücksichtigt.



AQUABIKE

09.01.-08.04.

siehe Beschreibung

Krounebiery
Mersch

Centre aquatique
Krounebiery
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kautyon

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 1,2x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend.
MO-DO 20:00-20:45 Uhr / FR 19:00-20:00 Uhr / SA 10:00-10:45 Uhr.

AQUA FITNESS

10.01.-06.04.

DI-DO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiery
Mersch

Centre aquatique
Krounebiery
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kautyon

Durch Turnübung 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.

AQUAGYM DOUCE

nach Vereinbarung
DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad
Steinfory

Sportzentrum Steinfory
39 93 13-400

Krieger Tracy
70€/Trimestre

Aqua-Gymnastik für Damen.

Kursus speziell für Einsteigerinnen bzw. für das 3. Alter. Dieser Kurs wird im niedrigen Teil des Beckens abgehalten so, dass auch Nichtschwimmerinnen teilnehmen können. Kein Publikumsbetrieb zu dieser Zeit!

AQUAGYM

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

permanent buchbar MO&FR 09:00 Uhr MO 19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs 99€/10er Karte
offre permanente MA 09:00-10:00 h JE 19:30-20:30 h VE 17:00-18:00 h	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 621 211 465	k.A. 6€/1 séance, 55€/10 séances 80€/abo annuel
permanent buchbar DI 18:30-19:20 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Gesondheetscenter
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/1 Einheit
112€/10 Einheiten

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr): Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Aquapads und Entspannung zum Schluss.

Aquapilates (DO 20:00-20:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.



AQUA-JOGGING

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd, gelenkschonend. Ideal zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness und gelenkschonend.

09.01.-03.04. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
Permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester

AQUAKURS HYDRO POWER

permanent buchbar MI 18:30-19:15 Uhr	AquaNat`Our Hosingen	AquaNat`Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs 99€/10er Abo
---	-------------------------	----------------------------	----------------------------------

Hydro Power ist ein schnelles Bewegungstraining zur Stärkung der Koordination und Steigerung der Ausdauer. 10er Karte: 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

AQUA-POWER

permanent buchbar MI 18:30-19:15 Uhr	Piscine Colmar-Berg	Den Nordpool 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester
---	------------------------	------------------------------	-----------------------

Aquapower steigert die Kondition und den Muskelaufbau. Das Training ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet.

AQUA YOGA

offre permanente VE 10:00-11:00 h	Centre de Santé et Bien être Oberfeulen	Oa6 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20€/séance 150€/10 séances
--------------------------------------	---	--------------------	---

L'aquastretching est basée sur des exercices d'étirement en milieu aquatique. Destiné à gagner en souplesse, en amplitude musculaire et pour soulager les douleurs. Pour plus d'infos, contactez nous!

BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

09.01.-07.04. siehe Beschreibung	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Ellie / Romy / Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	---

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO: 18:00-19:00 Uhr / DI: 09:00-10:00 Uhr / FR: 10:00-11:00 Uhr.

BODY ART

11.01.-05.04. MI 18:00-19:00 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Nicole 95€/Trimester
-------------------------------------	-----------------------	---	-------------------------

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein! Schnupperkarte 12€.



BODYSHAPE

permanent buchbar
MO 18:20-19:20 Uhr
DI 10:00-11:00 Uhr

Gesundheitscenter
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
112€/13 Einheiten

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

BREVET DE SAUVETAGE

14.01.-11.02.
SA 08:00-10:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

k.A.
90€

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver.

DEEP WORK

11.01.-05.04.
MI 19:00-20:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester
+ 10€ Kautions

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Sportarten. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

DESTRESS YOGA

offre permanente
ME 20:00-21:00 h

Oa6
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Axinja Granier
20€/séance
150€/10 cours

Cours de destress yoga chez Oa6 Centre de Santé et Bien être. Pour plus d'informations contactez nous 24 84 48 48 ou info@oa6.lu.

DRUMS ALIVE

11.01.-05.04.
ME 14:30-15:30 h

Centre Culturel
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
120€ (12séance)

Drums Alive est un programme de fitness et de bien-être. Les chorégraphies sont arrangées de façon d'améliorer non seulement la condition physique mais aussi mentale. La musique et le rythme des tambours mettent tout le corps en mouvement.

EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE AUF DER EISBAHN

11.01.-08.02.
MI 18:00-18:50 Uhr

Patinoire
Beaufort

Syndicat d'Initiative et du
Tourisme Beaufort
83 60 99-300

M. Arnold-Post
60€/Kurs

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 60€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 75€/Kurs mit Schlittschuhverleih.



FUNCTIONAL TRAINING

10.01.-04.04. DI 10:00-11:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	------------------------	--	---

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind.

GEFÜHRTE MOUNTAINBIKE TOUREN

permanant buchbar auf Anfrage	2 Stunden Wiltz	ORTAL 26 95 05 66	k.A. 50€/MTB-Guide
----------------------------------	--------------------	----------------------	-----------------------

Entdecken Sie die schönsten MTB Strecken der Luxemburger Ardennen mit unseren ausgebildeten Guides! Das ganze Jahr über können Sie eine private geführte Tour buchen. Schwierigkeitsgrad und Streckenverlauf werden auf Ihre Wünsche zugeschnitten. Max. 10 Teilnehmer pro Guide.

GYM ENTRETIEN - BLEIBEN SIE IN FORM

10.01.-28.03. DI 09:30-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Danijela Jesic-Zwank 90€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

Nur die Organe und Funktionen bleiben leistungsfähig, die immer wieder in Anspruch genommen werden. Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten, der körperlichen Unterforderung entgegenzuwirken.

GYMNASTIQUE DOUCE

13.01.-07.04. VE 08:45-09:45	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 90€ (12 unités)
---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

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

HIP HOP / BREAKDANCE

13.01.-14.07. siehe Beschreibung	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Marc Fol siehe Beschreibung
-------------------------------------	----------------------	------------------------------------	--------------------------------

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Termine: FR 16:30-17:30 Uhr Anfänger / FR 17:45-18:45 Uhr Mittlere / FR 19:00-20:30 Uhr Fortgeschrittene. Preise: 140€/Trimester Anfänger, 180€/Trimester Fortgeschrittene. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung.

INDOORCYCLING

permanent buchbar DI 18:45-19:45 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr FR&SA 10:00-10:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/10er Karte
--	-------------------------	----------------------------	------------------------

Indoor Cycling.



JOGGING ANFÄNGER

13.01.-07.04.

FR 12:15-13:15 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester +
10€ Kaution

Jogging für Anfänger.

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo
+49 656 194 966 49

k.A.
30€/Monat

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

LADIES FITNESS CORE - BAUCH, BEINE, PO

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Centre polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo
+49 656 194 966 49

k.A.
20€/Monat

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern! Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben! Dies bietet der Kurs Ladies Fitness Core beim KC Darudo in Kooperation mit der MEC asbl! Kommt vorbei und probiert es aus! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

PERFECT SCULPT / AERO

12.01.-06.04.

DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Krounebiert
32 88 23-1

Marco
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN!

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo
+49 656 194 966 49

k.A.
20€/Monat

Es ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Infos auch auf www.kckd.net! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Sarah-Ann
150€

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



PILATES

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Die unterforderten Muskeln werden gestärkt, die zu beanspruchten Muskeln werden entspannt. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen.

offre permanente LU 09:00-10:00 h JE 17:30-18:30 h JE 18:30-19:30 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Laurence Briot- Jacques 20€/unité 150€/10 unités
permanent buchbar MO 19:25-20:25 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body Gesondheitszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten
ab 06.03. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr DI 18:30-19:30 Uhr (jede 2 Wochen)	Kinésithérapie & Ostéopathie Peters Mersch	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 90€/Trimester 22€/Drop-IN
09.01.-08.04. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO 12:15-13:15 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy / Dominique 95€/Trimester + 10€ Kaution
13.01.-08.04. FR 17:30-18:30 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kaution
13.01.-07.04. VE 10:00-11:00 h (avancés)	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 90€ (12 unités)

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

permanent buchbar
DI 18:30-19:30 Uhr

Schule
(Untergeschoss)
Grosbous

Initiativ
Liewensufank
36 05 97

Claudia Goudemond
15€/Termin Mitglieder
18€/Termin Nicht-Mitglieder

Unser Motto lautet „Rund und fit!“. Durchblutungsregulierende Gymnastik, Beckenbodenübungen, sanfte Dehnübungen und Übungen zum rückschonenden Verhalten tragen zu mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft bei. Anmeldung erforderlich.

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar
FR 18:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
13€/Kurs
60€/5er Karte

Stärkt die Abwehr, entlastet die müden Beine, gibt die Möglichkeit, sich besser bewegen zu können, kräftigt die Muskulatur, trainiert die Atmung, massiert die Haut.



SCHWIMMKURS ERWACHSENE

Endlich schwimmen lernen und Unsicherheiten im Wasser abbauen.

permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr	Anfänger	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
permanent buchbar DI 17:30-18:15 Uhr	Level 1	Piscine "Den Nordpool" Colmar-Berg 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2		
permanent buchbar MI 17:30-18:15 Uhr	Level 3		
offre permanente MA 18:30-19:15 h MA 19:15-20:00 h débutants & perfectionnement	Piscine	Commission des sports Troisvierges 621 211 465	k.A. 120€
09.01.-03.04. MO 17:00-17:45 Fortgeschrittene 17:45-18:30 Anfänger	Krounebiertg	Centre aquatique Krounebiertg Mersch 32 88 23-1	Carlo 95€/Trimester + 10€ Kautition
permanent buchbar DI 19:00 Uhr	Perfektions- kurs	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 120€/10er Karte

SELF DEFENSE - SELBSTVERTEIDIGUNG

permanent buchbar SA 17:00-18:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€ (10 Einheiten)
---	-------------------------	----------------------------	----------------------------

Wing Tzun ist Selbstverteidigung in ihrer konsequentesten Form. Es basiert nicht auf physischer Stärke oder akrobatischen Fähigkeiten und erlaubt deshalb einer physisch schwächeren Person, sich zu verteidigen.

SPINNING

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

10.01.-04.04. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kautition
11.01.-05.04. MI & FR 12:15-13:15 Uhr			Romy 95€/Trimester + 10€ Kautition
12.01.-06.04. DO 19:00- 20:00 Uhr			Mauro / Jerry 95€/Trimester + 10€ Kautition



STRETCHING

09.01.-27.03.

MO 20:30-21:30 Uhr

Gemeindehaus
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoit Cravatte
165€ (11 Einheiten)

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters. Anmeldung bis 02.01.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

12.01.-06.04.

JE 09:30-11:00 h

Centre sportif
Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
140€ (12 séances)

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Entspannungstraining.

TAI CHI & QI GONG

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

16.01.-03.04. QI GONG MO 18:30-19:30 Uhr Meditation MO 19:30-20:00 Uhr	OA6 Oberfeulen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée k.A.
18.01.-05.04. Qi Gong MI 18:45-19:15 Uhr Tai Chi 108 2. Teil MI 19:15-20:15 Uhr	Schule Oberpallen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée 12€/Kurs

WELLNESS-REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
auf Anfrage

Sie wollen abschalten, entspannen, der Seele und dem Körper etwas Gutes tun, Stress abbauen? Dann gönnen Sie sich eine Wellness-Reitstunde ohne Leistungsdruck. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich, stellen aber kein Hindernis dar.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar
DI 18:45-19:45 Uhr
DO 09:00-10:00 Uhr

Gesondheitszenter
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
112€ (13 Einheiten)

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



YOGA

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

permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Aktiv Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs 99€/10er Karte
offre permanente ME 10:30-12:00 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 Centre de Santé et Bien être 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20€/séance 180€/10 séances
09.01.-03.04. MO 19:00-20:30 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Marc 142,50€/Trimester + 10€ Kautions

YOGA ET MÉDITATION

offre permanente ME 17:30-19:00 h	Oa6 Centre de Santé et Bien être Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20€/cours 180€ /10 cours
---	--	---------------------------------------	--

Retrouvez votre paix intérieure à travers des exercices de méditation, le pranayama (contrôle du souffle) et les asanas (postures).

ZARAH ESSABA - DANSE ORIENTALE

05.01.-01.06. JE 19:00-20:00 h	Centre Culturelle Wincrange	Danzschoul Jos Molitor 661 190 387	k.A. 110€/20 cours
---	--	---	-------------------------------------

L'école de danse Jos MOLITOR, offre un cours pour débutant pour la danse orientale. Age minimum: 16 ans. Inscriptions: www.kulturkompass.lu.

ZUMBA GOLD

10.01.-28.03. DI 15:00-16:00 Uhr	Centre Culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€ (10 Einheiten)
---	---	--	--

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

ZUMBA

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

permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 10,50€/Kurs 99€/10er Karte
09.01.-10.07. LU/ME 19:00-20:00 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 122€ (1x semaine) 185€ (2x semaine)
à partir du 10.01. MA 19:00-20:00 h	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nadine Schroeder 122€/23 unités
12.01.-07.04. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr FR 18:30-20:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kautions



CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

11.01.-22.03.

ME 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

12.01.-23.03.

DO 08:30-10:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
95€ (10 Einheiten)

Anfängerkurs - Für diejenigen, die noch kein Englisch sprechen oder meinen alles vergessen zu haben! Der Kurs hat bereits im Oktober begonnen.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER II

09.01.-20.03.

MO 08:30-10:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISCH, LEBENDIGE SPRACHE / INTERMEDIATE

09.01.-20.03.

MO 10:05-11:35 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISH CONVERSATION

12.01.-23.03.

DO 10:05-11:35 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
95€ (10 units)

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

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

11.01.-22.03.

MI 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 Einheiten)

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

ESPAGNOL (FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER)

11.01.-22.03.

MI 10:35-12:05 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€/trimestre

Fortgeschrittene Anfänger.



ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

09.01.-20.03.
LU 09:00-10:30 h
LU 10:35-12:05 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 unités)

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

ESPAGNOL - GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

11.01.-22.03.
ME 14:00-15:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 Einheiten)

El objetivo es reforzar la gramática de una manera dinámica y comunicativa. Si tienes un nivel B2 y quieres ponerlo en práctica, te esperamos.

SPANISCHE KONVERSATION

10.01.-21.03.
DI 13:30-15:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
95€ (10 Einheiten)

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

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

23.01.-12.05.
MO&FR
19:00-21:00 Uhr

Gemeindehaus
Weiswampach

Landakademie
89 95 68-28

Kaboré Stanislas
150€ (25 Einheiten)

Im Französisch Kurs für Anfänger erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Französisch verstehen und sprechen zu können.

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

19.01.-18.05.
DO 18:30-20:30 Uhr

Atert-Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Benita Burdet-Martin
90€ (15 Einheiten)

Im Französisch Kurs für Anfänger erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Französisch verstehen und sprechen zu können.

FRANÇAIS DÉBUTANTS A.1.1 SEMI-INTENSIF

Apprentissage semi intensif du français pour les personnes ayant aucune connaissance de base.

27.02.-28.06. LU&ME 14:00-16:00 h	Kummelsbau Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fatima Zaid 190€
28.02.-30.06. MA&VE 14:00-16:00 h	Kummelsbau Beaufort		Sophie Dol 190€



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

11.01.-22.03.

MI 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€ (10 Einheiten)

Wer Italienisch kann, kann in einer der schönsten Sprachen sprechen. Italienisch prägt unseren Lebensstil. Angelo Angioni lädt Sie ein, Italienisch in einem Anfängerkurs zu erlernen.

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

Luxemburgisch für Anfänger 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.

12.01.-11.05. DO 18:00-20:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Frantzen-Heger 90€/15 Einheiten
12.01.-11.05. DO 19:00-21:00 Uhr	An der Millen Beckerich		Muller Marianne 90€/15 Einheiten
12.01.-11.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A.I Mertzig		Schaul Hubert 90€/15 Einheiten
16.01.-22.05. MO 18:30-20:30 Uhr	Centre culturel "Op der Fabrik" Platen		Schumacher ép Soisson Aline 90€/15 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.2 - INTENSIF (MATIN)

09.01.-29.03.

LU&MA&ME
08:30-10:30 h

Centre culturel Fraïhof
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Isabelle Frisch-Koopmans
190€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes débutantes avec connaissances de base.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.2 SEMI-INTENSIF (MATIN)

02.03.-30.06.

JE&VE 09:00-11:00 h

Kummelsbau
Beaufort

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Isabelle Frisch-Koopmans
190€

Apprentissage semi-intensif du luxembourgeois pour les personnes ayant aucune connaissance de base.

NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER

16.01.-22.05.

MO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Vermaat-Miedema Susan
135€ (15 Einheiten)

Dieser Kurs 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.

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

17.01.-16.05.
DI 18:30-20:30 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Deodato Clara
135€ (15 Einheiten)

In diesem Kurs erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Portugiesisch verstehen und auch sprechen zu können.

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



COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



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

Service de la formation des adultes

A Robbesscheier

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

Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwel- ten; Chu'mani asbl

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

Alpakatrekking Huewel

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

Alschenter Ponyhaff

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

AquaNat`Our

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

ASIVEMA

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

Atelier - Galerie Pisart

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

CELL

1 Leewelerwee
L-8523 Beckerich
Tel.: 691737699
Email: karine@transition-minett.lu
www.cell.lu

Centre aquatique Krouneberg

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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

Commission des sports Troisvierges

9-11 Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 621 211465; Fax: 998238
guy.schumacher@troisvierges.lu
www.troisvierges.lu

**Consultation thérapeutique**

47, rue d'Asselborn
L-9907 Troisvierges
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu

Create and Connect asbl

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

d'Millen asbl

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

Danzatelier Saeul, Raum für Tanz & Lebenskunst

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

Danzschoul Jos Molitor

Centre Sportif et culturel
L-9780 Wincrange
Tel.: 661 190 387
Email: tanghuynhn@hotmail.fr
www.kulturkompas.lu

Duelemer Leit

8, rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 380523 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Dunja Biesdorf-Grunow

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

Ecole supérieure du travail

1, Porte de France
L-4360 Esch-sur-Alzette
Tel.: 24786200; Fax: 24786131
Email: estinfo@est.etat.lu
www.est.public.lu

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 27 44 97 46 27
Email: eric.wadle@elisabeth.lu
www.elisabeth.lu

Eppelbléi

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

ErwuesseBildung

1, rue Jean l'Aveugle
L-9208 Diekirch
Tel.: 80 39 29
Email: laure.simon@ewb.lu
www.erwuessebildung.lu

Ewert-Rodesch Renée

44, rue du lac
L-8808 Arsdorf
Tel.: 26 61 50 17; Fax: 95 90 80
Email: reneewert@internet.lu
www.taichi.lu

feel your body Gesondheetszenter

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

Fondation Kannerschlass - Eltereschoul Janusz Korczak

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

Gabrielle Heintz

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

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.

23, an der Gaass
L-9150 Eschdorf
Tel.: 89 95 65 1; Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Ieselsfrënn Lëtzebuerg

6, Laas
L-8522 Beckerich
Tel.: 23 62 16 89; Fax: 23 62 31 92
Email: iesel@pt.lu
www.iesel.lu

Initiativ Liewensufank

20, rue de Contern
L-7480 Itzig
Tel.: 36 05 97; Fax: 36 61 34
Email: info@liewensufank.lu
www.liewensufank.lu

Karate-Club Darudo asbl Rosport

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496649
Email: karate@darudo.com
www.kckd.net

Landakademie

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



Longhino-Koster Chantal

rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Mierscher Kulturhaus

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

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche
Bibliothek und Internetstube**

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

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

30, route de Wasserbillig
L-6490 Echternach
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

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

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

Naturpark Öewersauer

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

Naturpark Our

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

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

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

Oa6 S.A.

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

**Office Régional du Tourisme des
Ardennes Luxembourgeoises**

7, rue de l'Indépendance
L-9532 Wiltz
Tel.: 26 95 05 66
Email: info@ortal.lu
www.ardennes-lux.lu

Piscine «Den Nordpool»

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

**Possible äere Fotostudio & Fotofach-
geschäft**

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

sana via institut

7, Bréckewee
L-8561 Schwebach
Tel.: 23 63 94 33
Email: info@sana-via.lu
www.sana-via.lu

Sportzentrum Steinfort

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

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

87, Grand-Rue
L-6310 Beaufort
Tel.: 83 60 99-300; Fax: 96 94 14
Email: beaufort@pt.lu
www.beaufort-tourisme.lu

Theaterschoul Yolandin

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

Tillevogtei - Danses du monde

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

Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert

Maison 15
L-9740 Boevange
Tel.: 77 04 81; Fax: 26 78 70 81
Email: info@vitaltrekking.com
www.vitaltrekking.com



Yoga Shanti

E12 Centre Marisca
L-7560 Mersch
Tel.: 691666659
Email: namaste8@gmail.com
www.yogashanti.lu

Yoga um Haff

27, rue Lankheck
L-7542 Mersch
Tel.: 691320556
Email: info@yoga-um-haff.lu
www.yoga-um-haff.lu

Geld verstehen an Alternativen entwickelen

E Workshop mam Max Hilbert, Koordinator vum Regionalgeld Beki

11.01.2017: Wéi funktionéiert eise Geldsystem

18.01.2017: Wat ass Geld: Vun de Kerbhölzer bis zum Bitcoin

26.01.2017: Wierkungsweise vun eisem Geldsystem

01.02.2017: Alternativen entwickelen

Auerzäit: 19:30.

All Workshop dauert zirka 90 Minuten.

An der Biekerecher Millen (Sall Millen2)
103, Huewelerstrooss L-8521 Beckerich



Umeldung: info@beki.lu / 236221847

Präis: 10 Beki / Euro pro Cours

Landakademie Broschüre 02/17

Die nächste Ausgabe der Broschüre erscheint Ende März 2017. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 10. April und dem 10. September stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens **3. März 2017** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

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

Brochure Landakademie 02/17

*La prochaine édition de la brochure sera publiée fin mars 2017. Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 10 avril et 10 Septembre 2017, nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **3 mars 2017** au plus tard.*

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



PATINOIRE BEAUFORT

Patinoire Beaufort

Öffnungszeiten Schlittschuhlaufen:

Di 13-18 Uhr, Mi-Fr 13-19 Uhr,
Sa 11-19 Uhr, So 10-19 Uhr,
Montags geschlossen (außer während der Schulferien)

Saison
2016 - 2017:
29.10.2016
05.03.2017

Weihnachtsferien:

24. & 31.12.16: 11-16 Uhr
25.12.16: geschlossen
26.12.16 - 07.01.17: 11-19 Uhr

Sa 21.01.2017, 18.00 Uhr: Ice Skating Show Metz

Die Eisbahn schließt ausnahmsweise um 17.00 Uhr

Ice Hockey Matches : www.ihcbe.lu
Ice Karting (mit Reservierung)

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort | Tél.: +352 83 60 99-302
www.patinoire-beaufort.lu · www.campingplage.lu
email: beaufort@pt.lu



Für
Schulklassen
und größere
Gruppen auf Anfrage
Di-Fr von 8-12 Uhr
geöffnet.

Eislaufkurse
für Kinder und Er-
wachsene: DI + DO
(mit Reservierung)

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie Centrale

Fotos: Titelbild: Rike, pixelio.de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de la Pêche, de la Viticulture et de la
Protection des consommateurs

Die Landakademie wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz und den Partnergemeinden.