

SEPTEMBER - DEZEMBER 2017

N°3 | 17

landakademie



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

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	4
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	7
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	10
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	13
KINDER / <i>ENFANTS</i>	15
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	24
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	42
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	57
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	61
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	62
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	73
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	84

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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

DIE LANDAKADEMIE

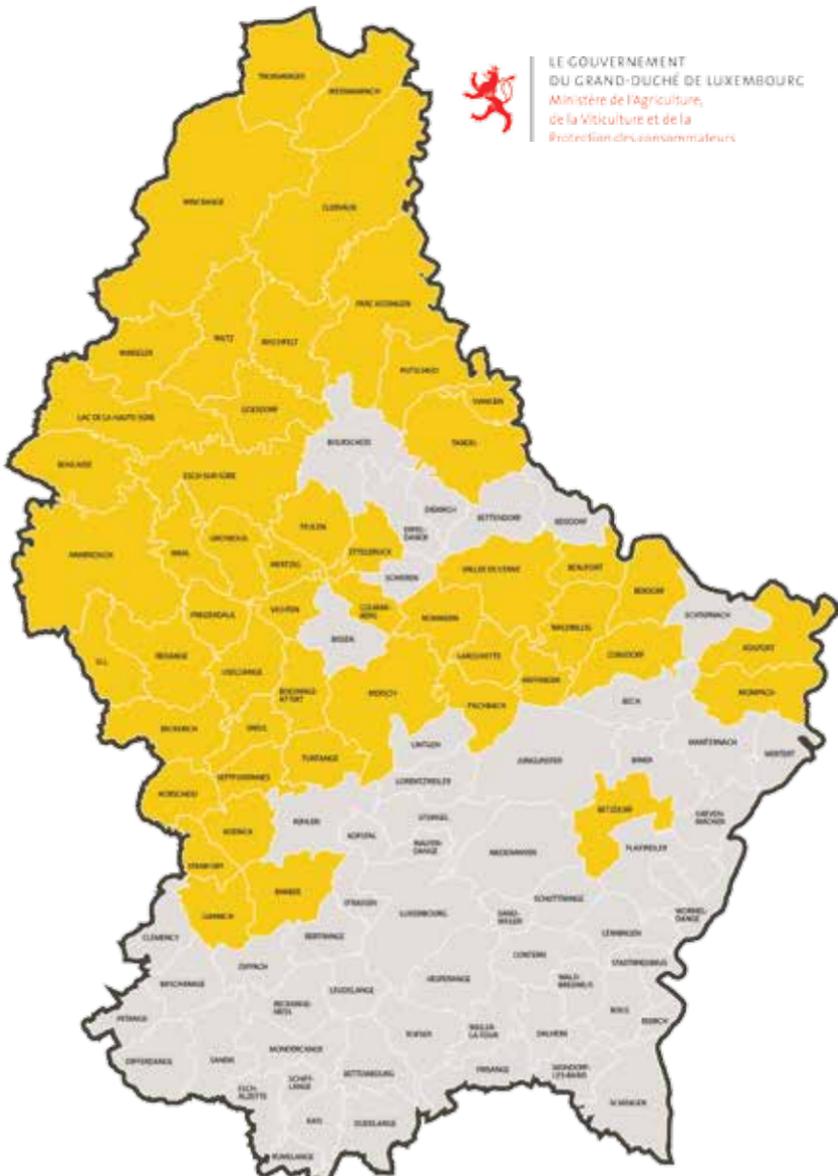
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

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:





Nouvelle offre pour la rentrée 2017!

LN
LYCEE du NORD

FORMATION DES ADULTES
COURS DU SOIR
2017-2018

FORMATION DES ADULTES

9^{ème} TE/PO/PR

Bureautique, Comptabilité (Cours certifiés par la CSL) **NEW**

Luxembourgeois

«Onerwaarden Aarbechtswelten» (Cours certifiés par l'EST) **NEW**

Bois, Céramique, Couture, Métal, Soudage



Séance d'information et d'inscription le 28-09-2017 de 19.00 à 20.00 au Forum du Lycée

Nos partenaires:



CHAMBRE DES SALAIRES LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER



GRUNKURS WARTUNGSARBEITEN MOTORRAD

18.10.-14.03.
MI 18:00-21:00 Uhr

Lycée Technique
Ettelbruck

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300/305

Van den Heuvel
Pascal Dohm Joël
243€

Die nötigen Fachkenntnisse erlernen und praktische Fähigkeiten beim Schrauben selber ausüben. Von der einfachen Einstellung am Motorrad bis zu den allgemeinen und einfachen Wartungsarbeiten. Vorbereitung für eine perfekte Motorradsaison.



EINBRUCH-PRÄVENTION - INFONACHMITTAG

09.11.
DO 15:00-ca.18:00 Uhr

**Club Haus op
der Heed
Hupperdange**

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

**Marc Ragnacci
kostenlos**

Die Polizei gibt Ihnen Ratschläge, wie Sie sich und Ihr Eigentum vor Einbrechern und Dieben schützen können. Anmeldung bis 03.11.

COUTURE

Cours Débutant: Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples.

Cours Avancé: Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage. Inscription: 28.09. de 19:00-20:00 au Forum du Lycée.

04.10.-30.05. (Avancé) ME 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
03.10.-29.05. (Débutant) MA 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
05.10.-31.05. (Intermédiaire) JE 14:00-17:00 h	Lycée du Nord Wiltz Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
05.10.-31.05. (Intermédiaire) JE 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€

INFOABEND "EEN HÄERZ FIR KRIIBSKRANK KANNER"

19.09.
DI 19:00-22:00 Uhr

**Club Haus op der Heed
Hupperdange**

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

**Bruck-Clees
Marie-Marthe
kostenlos**

Wir laden Sie herzlich zu diesem Info-Abend ein, an dem Frau Bruck von „Een Häerz fir kriibskrank Kanner“ einen kleinen Einblick in die Geschichte des Vereins gibt. Anmeldung erforderlich.

JUGENDZÄIT-SPANNEND ZÄIT

25.09.-09.10.
MO 19:00-21:00 Uhr

**Resonord
Clervaux**

**Fondation Kannerschlass -
Eltereschool Janusz Korczak
621 343 271**

**Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos**

Pubertät eine Zeit des Wandels für alle. Ständige Anpassungen und Erweiterungen von Grenzen belasten. Gespräch über Veränderung, Beziehung, Loslassen und Festhalten in der Familie.

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

**permanent buchbar
MI 19:00-21:00 Uhr**

**Maternité CHdN
Ettelbruck**

**Fondation Kannerschlass
621 343 271**

**Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos**

Kurs für werdende Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten. Inhalt: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Die Rolle des Vaters und der Mutter. Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Alltag in der Familie gestalten. Termine 2017 (Luxemburgisch): 13.09., 13.12., (Französisch) 25.10.



MÉI ZÄIT FIR D'FAMILL : EE GEWËNN FIR JIDDEREEN! DE WORKSHOP

11.10.-18.10.
MI 19:30 Uhr

Kannerhaus
Am Wëldpark
Hosingen

Fondation Kannerschlass -
Eltereschool Janusz Korczak
621 343 271

Ariane Toepfer
kostenlos

Organisation des Familienalltags bedeutet oft Stress. Hier können Sie Alltagsplanung, Erfahrungen, Methoden und Anregungen konkret umsetzen und das Wesentliche erkennen. Gleichzeitig lernen Sie von den Erfahrungen und Lösungen anderer Familien.

NÄHKURS

nach Vereinbarung
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.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ZUM THEMA LEBENSKUNST II

04.10.-13.12.
MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€/10 Einheiten

Subjekt sein bedeutet Autor seines eigenen Lebens zu sein. Bin ich in der Lage, mein Denken und Handeln zu steuern, mein Gefühlsleben zu begreifen. Kann ich auf Distanz zu mir selbst gehen und mein Innenleben reflektieren, beeinflussen?

PHOTOSHOOTING - BRINGE DEINE ANMUT UND SCHÖNHEIT ZUM AUSDRUCK

permanent buchbar
nach Vereinbarung

1, am Eck
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl
26 10 31 96

Bruno Santos
90€ 195€/je nach
Angebot und Dauer

Zeige deine Anmut, mit Geste, Blick und Pose. Wir fotografieren dich, eingehüllt in deine schönsten Kleider, in der Natur, an magischen Orten, allein, mit Partner, Familie oder in einer Gruppe, auch mit deinem oder unseren Begleitern.

SOUDURE

27.09.-30.04.
18:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
321€

Réalisation de diverses constructions métalliques. Inscription: 28.09. de 19:00-20:00 heure au Forum du Lycée.

UN LIEU POUR PARENTS / ENG PLATZ FIR ELTEREN

offre permanente
sur rendez-vous

Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass -
Eltereschool 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.



VORSTELLUNG BUS-UNTERNEHMERTRAININGSREIHE

26.09. DI 20:15 Uhr	Lycée Technique Agricole Ettelbruck	Chambre d'Agriculture 31 38 76 24 /-42	k.A. Die Informationsveranstaltung ist kostenlos
-------------------------------	---	--	--

Die bus-Unternehmertrainingsreihe ist für alle, die Ihre persönliche Entwicklung fördern, ihr unternehmerisches Können schulen und zukunftsfähige Strategien für ihren Betrieb erarbeiten möchten. Führung braucht Persönlichkeit.

9ÈME TE/ PO/ PR

02.10.-15.07. 18:30-21:10 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. gratuit
---------------------------------------	-------------------------------	--	------------------------

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire technique.

CORRESPONDANCE PROFESSIONNELLE

11.10.-22.11. ME 19:00-20:30 h	Lycée Technique Ettelbruck	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300 / -305	Philippe Patricia 40€
--	--------------------------------------	--	---------------------------------

Constituer le dossier de candidature: - curriculum vitae classique en langue française, allemande, anglaise - Europass - lettre de motivation (Français, Allemand, Anglais) - réponse à une offre d'emploi - demande d'emploi spontanée. Soirée d'inscription mardi, le 26 septembre 2017 à 19:00.

COURS D'APPUI DOMAINE COIFFURE

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

Réussir votre projet d'apprentissage. Ce cours propose d'initier les participants aux méthodes de coiffure africaines à travers un apprentissage qui associe la théorie et la pratique. Un lien sera établi entre découverte des extensions au tressage et au tissage et connaissance de la culture africaine. Nous proposons de revoir avec les participants, les notes du cours pour faciliter la compréhension et la préparation aux examens.

FORMATION POUR LES ACCOMPAGNATEURS DES COLONIES DE VACANCES ET ACTIVITÉS DE LOISIRS

21.10. SA 09:00-17:00 h	Fondation Autisme Luxembourg Munshausen	Fondation Autisme Luxembourg 26 91 11-1	Conny Therwer et Jil Novak gratuit
-----------------------------------	--	--	---

Les accompagnateurs bénévoles peuvent s'inscrire à cette formation en vue d'acquérir plus de connaissances sur l'autisme et d'avoir une meilleure compréhension sur le déroulement et le fonctionnement d'une colonie de vacances (pause de midi d'une heure).

HOLZ

MI 04.10.-30.05. 18:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 324€
--	-------------------------------	--	---------------------

Herstellen von Möbeln in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsmaschinen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungscenter. Einschreibung am 28.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum.



HOLZ

05.10.-31.05.

DO 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord Wiltz
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Einschreibung am 28.09. vom 19:00-20:00 Uhr im Forum.

L'AUTISME DANS LE MONDE DU TRAVAIL: DÉCOUVERTE À DESTINATION DES ENTREPRISES

07.11.

MA 09:00-16:30 Uhr

Fondation Autisme
Luxembourg
Capellen

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Conny Therwer
150€/personne

Lors de cette formation nous nous intéresserons au fonctionnement d'une personne avec autisme et à l'influence que celui-ci peut avoir au milieu de travail. Moitié prix pour personnes présentant de l'autisme, parents et étudiants. Une pause de midi d'une demie heure, sandwich et boisson compris.

LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE : LES OPÉRATIONS DE FIN D'EXERCICE (C2003)

27.09.-10.01.

ME&JE 18:30-20:30 h

Lycée Josy Barthel
Mamer

LLLC - Luxembourg Lfelong Learning Center
27 494 600

M. Thoss Claude
170€

Public cible: Personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en comptabilité (date d'examen 10.01.18). Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM

LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE - LES OPÉRATIONS COURANTES (C2001)

Public cible: Débutants qui souhaitent s'initier au fonctionnement d'une comptabilité. Prix réduit de 75 € pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

27.09.-10.01. LU&ME 18:30-20:30 h	Lycée technique Ettelbruck	LLLC - Luxembourg Lfelong Learning Center, la formation continue de la Chambre des salariés - CSL	Mme. Lambert Marie-Thérèse 170€
28.09.-11.01. MA&JE 18:30-20:30 h	Lycée Josy Barthel Mamer		Mme. Eppe Aline 170€
27.09.-10.01. MA&ME 18:30-20:30 h	Lycée du Nord Wiltz	27 494 600	M. Pereira Rebelo Carlos 170€

LE DROIT DES SOCIÉTÉS (C3001)

27.09.-10.01.

ME 18:30-20:45 h

Lycée Josy Barthel
Mamer

LLLC - Luxembourg Lfelong Learning Center
27 494 600

Mme Berens-Scott
Chris
145€

Public cible: Personnes qui cherchent à se familiariser avec la création et le fonctionnement des sociétés (date d'examen 10.01.18). Prix réduit de 75 € pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.



LE MANAGEMENT DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INNOVATION (C5058)

26.09.-09.01.

MA 18:15-20:30 h

Lycée Josy Barthel

Mamer

LLC - Luxembourg Lifelong Learning Center

27 494 600

Mme

Lefevre Coraline

145€

Le management de la créativité et de l'innovation. L'objectif transversal de la formation est de doter des professionnels, quelle que soit leur discipline, de compétences permettant de stimuler leur potentiel créatif et celui de leurs équipes à travers une approche centrée sur le groupe et l'écosystème avec lequel il entre en interaction (date d'examen 09.01.18). Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

METAL

04.10.-30.05.

MI 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord

Wiltz

Lycée du Nord Wiltz

95 93 20-209

k.A.

324€

Arbeiten auf Dreh- und Fräsmaschinen. Basiswissen auf CNC-gesteuerten Werkzeugmaschinen. Einschreibung am 28.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum.

PROFESSIONNALISEZ VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI!

07.11.-05.12.

voir descriptif

Maison communale

Mompach

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Initiativ Rëm

Schaffen asbl

Gratuit

Cycle de formations à 5 modules pour professionnaliser la recherche d'emploi: Modules: Dynamiser votre recherche d'emploi, Rédiger votre CV, Réussir votre entretien d'embauche, Lire un contrat de travail et Bilan de votre recherche. Dates: 07.11. (09:00-12:00 Uhr), 14.11. (09:00-12:00 Uhr), 21.11. (09:00-12:00 Uhr), 22.11. (09:00-17:00 Uhr), 28.11. (09:30-12:00 Uhr), 05.12. (10:00-12:00 Uhr). Inscription obligatoire jusqu'au 03.11. au plus tard.

SOUDURE AUTOGÈNE MODULE DE BASE

09.10.-04.12.

LU 17:00-20:00 h

Lycée Technique

Ettelbruck

Lycée Technique

d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Reis Georges

162€

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents, croquis, exercices pratiques.

TABLE RONDE "7 DEEG WEEKEND - AN WAAT ELO?"

12.10.

DO 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

kostenlos

Es geht um den Übergang vom Berufsleben zum Rentneralltag und dessen Vorbereitung. Welche Möglichkeiten bieten sich, um dies neue, freie Leben sinnvoll zu gestalten? Unsere Gäste diskutieren, über ihre Erfahrungen mit der Lebenssituation Pension.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar

k.A.

Naxi - Centre de formation

Mamer

NAXI

40 71 51-1

k.A.

kostenlos

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



VERÄNNERT AARBECHTSWELTEN

05.10.-22.03.

DO 18:45-ca.20:30 Auer

Lycée du Nord

Wiltz

Ecole supérieure du travail

24 78 62 02

k.A.

Gratis

D'École supérieure du travail bitt ab 5. Oktober (ömmen Donneschdes Owes vun 18:45 - 20:30) rem ganz interessant Coursen iwwert verännert Aarbechtswelten am Lycée du Nord zu Wolz un. Mei Informatiounen zu den Themen fannt dir ernert www.landakademie.lu.



ÉCOLE SUPÉRIEURE DU TRAVAIL
2018 - 2020
 2018 - 2020

Leur Profil:

- Courser (100%) - Cours en français / en allemand / en anglais
- Cours en ligne / en français / en anglais
- Cours en français / en allemand / en anglais

Leur Cours-Programme:

- Cours en français / en allemand / en anglais
- Cours en français / en allemand / en anglais
- Cours en français / en allemand / en anglais

Leur régional Bildungsinstitution:

- Luxembourg
- Belgique / 2018 - 2020 - Cours en français / en allemand / en anglais
- Belgique / 2018 - 2020 - Cours en français / en allemand / en anglais

2018 - 2020



LE GOUVERNEMENT
 DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
 Ministère du Travail, de l'Emploi et
 de l'Économie sociale et solidaire

École supérieure du travail

All eis Cours'en si gratis fir all
 Matbierger an Matbiergerin

École supérieure du travail

I, Porte de France – L- 4360 Esch/Alzette
 Tél. : 247-86202 – Fax. : 247-86131
 Helpline : +352 621 569 388



estinfo@est.etat.lu
www.est.public.lu



Facebook : ESTNetwork

ACCESS

16.10.-11.12.

MO 19:00-21:00 Uhr

Ecole centrale

"Vir Wëller"

Eischen

Landakademie

89 95 68-28

Christiane Gad

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

26.09.-07.11.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Alex Greenwood

120€/8 Einheiten

Sie lernen wie man seine Daten organisiert und auch wieder findet! Ohne Probleme im Internet surfen! Fotos vom Handy importieren und verschicken. Benötigtes Appel-System Mac OS Sierra Version 10.12. Ihr Computer darf nicht älter als von 2012 sein.



COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung
10:00-14:00 Uhr

bei ihnen Zuhause
k.A.

COMPUTERHELLEF DOHEEM
52 38 60

Philip Pauly
100€

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

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

18.10.-13.12.
MI 18:30-20:30 Uhr

Alte Primärschule
Niederfeulen

Landakademie
89 95 68-28

Romain Tranchida
80€/8 Einheiten

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

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.

17.10.-12.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€/8 Einheiten
17.10.-12.12. DI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Armand Haas 80€/8 Einheiten

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU IHREN APPLE PRODUKTEN

04.11.-21.11.
DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
55€/2 Termine

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.

FOTOBUCH GESTALTEN INKLUSIVE FOTOBOK SOFTWARE

25.11.
SA 13:00-15:00 Uhr

POSSIBLE
Mersch

Possible äere Fotostudio &
Fotofachgeschäft
26 32 22 06

Tom Schintgen
30€

Entdecken Sie die Faszination der Fotobücher. Gestalten Sie Ihr persönliches hochwertiges Fotobuch von der Fotobuch Manufaktur Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Infos zum Kurs finden Sie auf www.possible.lu

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung
MO-FR 10:00-12:00 Uhr k.A.

COMPUTERHELLEF DOHEEM
52 38 60

Philip Pauly
110€/Stunde

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



INITIATION À L' INTERNET EN FRANÇAIS

02.10.-03.10.

LU&MA 19:00-22:00 h

Ancienne école
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
38€/2 séances

Ce cours d'initiation à l'internet vous aidera de vous approprier les connaissances nécessaires afin de développer une utilisation qui répond à vos besoins (sécurité à l'internet, recherches sur internet, utilisation de l'Internet de façon pratique).

INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

09.10.-13.10.

MO&FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
38€/2 Einheiten

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themen: - Sicherheit im Internet - Das Internet praktisch nutzen (Einkaufen, Routenplaner, Hotels buchen, aktuelle Nachrichten) - Informationen mit der Suchmaschine (Google) finden.

INTERNETFÜHRERSCHEIN

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?

03.10.-12.12. DI 18:30-20:30 Uhr	Centre scolaire SISPOLO (Foyer) Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 60€/10 Einheiten
03.10.-12.12. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Primärschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom CV Schintgen 60€/10 Einheiten

IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

28.11.-12.12.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
66€/3 Einheiten

Sie haben bereits einen guten Überblick über ihr iPad? Es gibt noch viele interessante Apps, die wir zusammen entdecken können. Ab iOS 10, bitte eigenes iPad mitbringen.

LES FONDAMENTAUX DE LA BUREAUTIQUE (C1300)

19.09.-09.01.

MA 18:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

LLC - Luxembourg Life-
long Learning Center,
27 494 600

M. Zuidberg François
160€/cours et
examen

Les fondamentaux de la bureautique au Lycée du Nord à Wiltz. Environnement utilisateur, gestion des fichiers, bases d'Excel et de Word. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM. Inscriptions sur www.llc.lu, Weber Renée 27 49 46 00. Date d'examen 09.01.18

POWERPOINT

17.10.-12.12.

DI 18:30-20:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Landakademie
89 95 68-28

Mirko Brüls
80€/8 Einheiten

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



SMART GENERATION (BERATUNG)

erster Dienstag im Monat
DI 17:00-18:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Berater vom
Jugendhaus
kostenlos

Sie haben Fragen oder fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Smartphone oder Tablett? Die smarten Berater vom Jugendhaus Mersch gehen auf Ihre Fragen ein und zeigen, wie es geht.

UMGANG MIT DEM APPLE-IPHONE FÜR MENSCHEN AB 50

20.11.-24.11.
MO&FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
38€/2 Einheiten

Sie erfahren Nützliches über die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones: u.a. Kontakte abspeichern, SMS an mehrere Personen senden, Fotos verschicken, Termine im Kalender speichern, nützliche Apps herunterladen, Musik auf das iPhone laden, E-Mails.

WORD

18.10.-13.12.
MI 18:30-20:30 Uhr

SISPOLO
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Mirko Brüls
80€/8 Einheiten

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

WORKSHOP SÉCHERHEET UM COMPUTER

20.10.-10.11.
FR 20:00-22:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
58€/3 Unitéiten

Wéi verhält ee sech mat privaten Donneeën a bewegt sech sécher am Internet? Wéi kann een Daten an der Cloud späicheren? Wéi erstellt ee schwéier Passwieder, déi licht ze verhale sinn, wou fénnt een Informatiounen iwwert Sécherheet um PC?

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

29.09.-15.12.
FR 10:00-14:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jacques Boulanger
45€

Cours du 29.09.: Détox après les vacances, 17.11.: Recettes avec du fromage, 14.12.+15.12.: Foie gras (le prix est de 104€ du kilo, minimum par pers. 1 lobe de foie gras (+/- 650 gr))

BIERBRAUEN - TAGESWORKSHOP

21.10.
SA 09:00-15:00 Uhr

k.A.
Heiderscheid

Club Haus op der Heed
99 82 36

Stephan Schuetz
60€

In der kleinsten gewerblichen Brauerei „Den Heischer“, können Sie unter fachmännischer Anleitung während eines eintägigen Seminars die Kunst der Bierherstellung erlernen. Mittagessen und 3 Flaschen Bier inklusive. Anmeldung bis 02.10.



BÛCHES BACKEN MIT ROLAND ZEIMES

14.11. DI 19:00-ca.22:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Roland Zeimes 30€ inkl. Zutaten
---	--	---	--

Sie backen zusammen mit dem Pâtissier Roland Zeimes die typische Weihnachts-Nachspeise: bûche de Noël! Schritt für Schritt, von der Zubereitung des Biskuitteigs bis zur Dekoration mit einer Mokka-Buttercreme wird alles gezeigt. Anmeldung bis 06.11.

SUNSET DINNER AM AQUATOWER

29.09. FR ab 18:00 Uhr	Aquatower Berdorf	Aquatower Berdorf Asbl 79 01 87 37	k.A. auf Anfrage
---	--------------------------	---	-----------------------------------

Walking Dinner am 29.09. Erleben Sie einen unvergesslichen Abend in einer Höhe von 50 Metern. Plätze sind limitiert und nur mit Voranmeldung. Weitere Infos unter: www.aquatower-berdorf.lu

EXCURSION: UNE HISTOIRE DE CHOCOLAT

20.10. VE 10:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	k.A. ca.25€
------------------------------------	------------------------------------	--	------------------------------

La chocolaterie Deremiens est née en 2005. Au départ d'une passion, François Deremiens en a fait son métier. Le produit étant sa principale préoccupation, il veille à créer de manière artisanale.

FESTTAGSMENÜ MIT SAM VOSSSEN

27.11. MO 19:00-22:00 Uhr	Festsaal Putscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sam Vossen 58€ (inkl. Zutaten)
--	---------------------------	---	---

Unser Profi-Koch, Sam Vossen, bereitet mit Ihnen an diesem Abend, Schritt für Schritt, ein ganz exklusives Gourmet-Menü zu: Schwarzer Risotto mit Fischassortiment - Deklinaison von Rinderfilet mit Rotweinsauce - Donauwelle im Glas. Anmeldung bis 07.11.

FESTTAGSMENÜ MIT SAM VOSSSEN

28.11. DI 19:00-22:00 Uhr	Festsaal Putscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sam Vossen 58€ (inkl. Zutaten)
--	---------------------------	---	---

Unser Profi-Koch, Sam Vossen, bereitet mit Ihnen an diesem Abend, Schritt für Schritt, ein ganz exklusives Gourmet-Menü zu: Schwarzer Risotto mit Fischassortiment - Deklinaison von Rinderfilet mit Rotweinsauce - Donauwelle im Glas. Anmeldung bis 07.11.

GRANDE DÉGUSTATION ANNUELLE DES VINS

19.10. JE 18:00-ca.21:00 h	A Guddesch Beringen	A Guddesch 26 32 04 20	Zoran Matic k.A.
---	----------------------------	---	-----------------------------------

Venez plonger à la découverte des vins de la Moselle Luxembourgeoise et des vigneronns de différentes régions viticoles du monde.



INDISCH VEGETARISCH KOCHEN - TAGESWORKSHOP

11.11.

SA 10:00-17:00 Uhr

k.A.

Sevenig/Our

Club Haus op der Heed

99 82 36

Vivien Weise

55€ inkl. Zutaten

Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesseminar intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen. Anmeldung bis 27.10.

KÜRBIS 6X ANDERS - MIT SAM VOSSSEN

25.10.

MI 19:00-ca.22:00 Uhr

Festsaal

Putscheid

Club Haus op der Heed

99 82 36

Sam Vossen

42€ inkl. Zutaten

Vielseitig und lecker: Kürbis ist ein gesundes Gemüse, das man zu den verschiedensten Gerichten zubereiten kann. Unser Koch Sam Vossen zeigt Ihnen 6 raffinierte Arten wie Sie Kürbis anders zubereiten können: vom Kürbisschaum bis zum Kürbiseis!

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ

28.09.-07.12.

JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Nancy Grandjean

60€/atelier

Les Ateliers Food' Vitalité: 28.09.: "Crusine mexicaine", 19.10.: "Crusine aux saveurs orientales", 16.11.: "Les soupes crues... mais chaudes !", 07.12.: "Les douceurs de Noël" (Ateliers à 60€, sauf celui du 07.12. à 65€).

PILZGERICHTE MIT DAVID DE DOOD

25.09.

Mo 19:00-22:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

David de Dood

38€

Bereiten Sie gemeinsam mit David de Dood ein leckeres, saisonales Menü mit Pilzen zu. Er zeigt Ihnen, wie Sie dieses gesunde Lebensmittel, schmackhaft zubereiten können. Anmeldung erforderlich.

SOIRÉE ACCORD FROMAGES ET VINS

28.09.

JE 19:00 h

A Guddesch

Beringen

A Guddesch

26 32 04 20

k.A.

35€

Partez à la découverte d'un service à 4 fromages différents et une excellente sélection de vins.

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

permanent buchbar

DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad

Steinfurt

Sportzentrum Steinfurt

39 93 13-400

Tracy Krieger

62€/Trimester

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



ATHLETIC-KIDS

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Brouch
Boevange-sur-Attert

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
200€/10 Einheiten

Die Kinder werden auf spielerische Weise die ersten Begegnungen mit der Leichtathletik machen. Während die Psychomotorik des Kindes im Mittelpunkt steht, versuchen wir auch soziale Kontakte sowie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu stärken. 4 Monate-1 Jahr: MI 09:45-10:30 Uhr; 1-2 Jahre: MO 09:45-10:30 Uhr; 2-3 Jahre: MO 10:45-11:30 Uhr; 3-4 Jahre: MI 08:30-09:15 Uhr.

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

20.09.-13.12.
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester
+10€ Kautiön

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

BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

19.09.-12.12.
siehe Beschreibung

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€/10er Abo
15€/Einzel

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

BABYSCHWIMMEN

19.09.-12.12.
siehe Beschreibung

Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre) / DI 09:00-09:30 Uhr (3-6 Monate) / DI 09:30-10:00 Uhr (7-12 Monate) / DI 10:00-10:30 Uhr (2-4 Jahre).

BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar
DI&DO 17:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
75€/10 Einheiten

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

BÜCHER-BABYS

21.10.
SA 11:00-12:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek
und Internetstube
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Luisa Bevilacqua
kostenlos

Babys lieben es, Bilder anzusehen und ihren Eltern beim Vorlesen zuzuhören. Luisa Bevilacqua zeigt, wie es geht. Bringen Sie Ihre Babys und Krabbelkinder mit.



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

Charlotte,
 future présidente d'association



**BGL
 BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

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

BGL BNP PARIBAS S.A. (30, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg - 80483) Communication Marketing Octobre 2008

BALLETT / JAZZ

08.09.-16.12.
Samstags

**Krounebiert
 Mersch**

**Centre aquatique
 Krounebiert
 32 88 23-1**

**Samantha und
 Gabriella
 142,50€/Trimester
 + 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 6-10 Jahren) / Anfänger: 16:30-18:00 Uhr (ab 4-6 Jahren).

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

07.11.-14.12.
voir description

**Patinoire
 Beaufort**

**SIT Beaufort
 83 60 99-300**

**k.A.
 40€/session**

Cours de patinage sur glace pour enfants de minimum 5 ans. Il est obligatoire de porter un casque et des gants. Sessions de 5 cours à 50 minutes. 50€ avec location de patins. MA 14:00-14:50 h, MA 15:00-15:50 h, MA 16:00-16:50 h, JE 14:00-14:50 h, JE 15:00-15:50 h, JE 16:00-16:50 h.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS

05.10.-14.12.
JE 6-9 ans: 15:00-16:30 h
JE 13 ans: 16:30-18:00 h

**Kulturhaus
 Mersch**

**Mierscher Kulturhaus
 26 32 43-1**

**Natalia Sanchez
 200€/10 cours**

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle, la voix sur scène, la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS "JOUER ET APPRENDRE"

06.10.-15.12.
JE 17:00-18:30 h

**Kulturhaus
 Mersch**

**Theaterschoul Yolandin
 621 389 102**

**Natalia Sanchez
 200€/trimestre**

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



DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

Carine Clemens
Marc Friederes
auf Anfrage

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

DEN SCHULAUßFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNIS-AKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteurer- 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.

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
10:00-16:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
55€

Erlebnispädagogik. Kinder von 5-12 Jahren verbringen den Tag bei uns auf dem Ponyhof, erleben unsere Tiere und Ponys. Wissenswertes über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem bestimmten Thema z.B. Wilder Westen, Zirkus, Ponyakademie usw.

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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteurer- 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.

KIDS COOKING (8-12 JAHRE)

Die Kinder kochen leckere Köstlichkeiten mit dem Chefkoch. Während drei Stunden wird gemeinsam der Kochlöffel geschwungen. Am Ende des Kurses werden die Gerichte am gemeinsamen Tisch mit viel Freude verspeist (Dauer 3 Stunden mit dem Essen der Speisen).

21.10. SA 10:00 Uhr	A Guddesch Beringen	A Guddesch 26 32 04 20	Christophe Fiegen 35€
23.09. SA 10:00 Uhr	A Guddesch Beringen	A Guddesch 26 32 04 20	Christophe Fiegen 35€

KINDERSCHWIMMKURS 5-10 JAHRE

07.11.-07.12.
DI&DO 15:00-15:45 Uhr

5-10 Jahre
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
120€

Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen.

Aquatower Berdorf

**Machen Sie den „Aquatower“ zum Ziel
Ihres nächsten Schulausflugs!**

Unsere Ausstellung bietet Ihnen zahlreiche
Möglichkeiten an verschiedene Fächer u. a.,
Geschichte und Erdkunde anzuknüpfen.

Mithilfe unseres Rätselheftes können die
Schüler die Ausstellung auf eigene Faust
erkunden.



Preise:

pro Schüler: 3 €

zzgl. Begleitführer: 75 €

Dauer:

1:30 Stunde bei max.

30 Schülern

Buchung nur mit Voranmeldung:

aquatower@berdorf.lu | Tel: 79 01 87 37



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 auch auf www.darudo.com

permanent buchbar MO 16:45 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim	Karate-Club Darudo asbl +49 656 194 966 49	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO 18:15-19:15 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)	Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim		k.A. 20€/Monat

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

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

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

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

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

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

KINDERLESUNG IM AQUATOWER

01.10. SO 10:30-12:00 Uhr	Aquatower Berdorf	Aquatower Berdorf Asbl 79 01 87 37	k.A. 5,50€/Person
------------------------------	----------------------	---------------------------------------	----------------------

Kinderlesungen mit Kremart Verlag für Kinder von 3-8 Jahre. Viele Elmar Geschichten und die neusten Kinderbücher werden vorgestellt und erzählt! Im Preis enthalten sind Aufstieg zum 15. Stock, 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Berdorfer Apfelsaft und 1 Croissant.

KINDERSCHWIMMKURS

19.09.-14.12. DI 15:00-18:00 Uhr DO 15:00-18:00 Uhr	Krounebiurg Mersch	Centre aquatique Krounebiurg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
---	-----------------------	---	--

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten.



KINDERSCHWIMMKURS

Schwimmen lernen für Kinder. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an. Der Perfektionskurse richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.).

20.09.-12.12. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr	Level 1: Anfänger Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DI 17:00-17:45 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI 16:00-16:45 Uhr DI 17:00-17:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 3 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI&DO 18:15 Uhr	Perfektionskurs Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 75€

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING LERNEN MIT PFERDEN

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

Ferme pédagogique
Brouch

Bricher Pärdsstall
691 611 425

Mazzone Denis
auf Anfrage

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

NATURE-KIDS

permanent buchbar
DI 09:45-11:30 Uhr

Brouch
Boevange-sur-Attert

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Einheit
200€/10 Einheiten

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. In kleinen Gruppen wird den Kindern jede Woche ein neues Erlebnis rund um das Thema Natur angeboten. Mehr Informationen finden sie auf unsere Homepage www.ergo-therapie.lu.



NATURE-KIDS-PLUS

permanent buchbar
In den Schulferien

k.A.
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Einheit

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. In kleinen Gruppen können die Kinder in den Schulferien zu uns kommen und an Aktivitäten rund um das Thema Natur teilnehmen. Mehr Informationen finden sie auf unsere Homepage www.ergo-therapie.lu.

NATURE-KIDS-PLUS "HERBSTERTE"

30.10.
MO 09:00-11:45 Uhr

41b, rte d'Arlon
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Kind

Die Besucher von „Cauke a Kumquats“ erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. Die "Herbsternte" ermöglicht es den Kindern (4-8 Jahren) zu lernen welche Zutaten der Herbst versteckt und wie man diese im Alltag nutzen kann.

NATURE-KIDS-PLUS "HALLOWEEN"

31.10.
DO 17:00-19:00 Uhr

41b, rte d'Arlon
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Person

Wir werden zusammen eine Nachtwanderung machen und den geheimen Spuren von "Halloween" folgen. Für Kinder zwischen 4 und 12 Jahre.

PEKIP - SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG IM 1.LEBENSJAHR

Permanent buchbar
MO/DI (nachmittags)

Initiativ Liewensufank
Betzdorf

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Martine Blasius
144€/Mitglieder
173€/Nicht-Mitglieder

Das „Prager Eltern Kind Programm“ für Babys von 2 Monaten -1 Jahr. In einer liebevoll eingerichteten Umgebung wird das Baby von seinen Eltern mit Hilfe von Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung begleitet und unterstützt.

PIKLER® "BEWEGUNG UND SPIEL"

permanent buchbar
Montagsnachmittags

Kass-Haff
Rollingen

Initiativ Liewensufank
36 05 97

Claudia Goudemond
144€/Mitglieder
173€/Nicht Mitglieder
(8 Terimin)

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
120€/Mitglieder
144€/Nicht Mitglieder
(8 Termine)

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



PONYSCHNUPPERSTUNDE

permanent buchbar nach Vereinbarung	Ponyhaff Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	k.A. 35€ 150€/5er Karte
--	----------------------	------------------------------------	-------------------------------

Für ponybegeisterte Kinder. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen, reiten, füttern auch einzeln buchbar, z.B. als Geburtstagsgeschenk.

PONYSPIELGRUPPE

SA&DO 1,5-2 Stunden	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 25/Einheit 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.

THEATER FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

ab. 15.09. DO 14:00-15:30 Uhr	sana via institut Schwebach	sana via institut 23 63 94 33	Tammy Reichling 308€ (1.Trimester)
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Spiele 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 1-2 Stunden	1, am Eck Hollenfels	Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwelten; Chu'mani asbl 26 10 31 96	k.A. auf Anfrage
----------------------------------	-------------------------	---	---------------------

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

WINTER WONDERLAND

28.11. DI 15:00-16:30 Uhr	Institut St. Joseph Betzdorf	Duerftreff beim Lis 691 719 013 / -14	k.A. 25€
------------------------------	---------------------------------	--	-------------

Die Vorfreude auf Weihnachten ist doch das schönste, wir basteln und gestalten Dekorationen rund um das Thema Winter und Weihnachten, um euch das Warten noch schöner zu machen. Der Kurs ist für Kinder von 9-12 Jahren, max 6 Plätze.

YOGA FÜR KINDER

ab 15.09. siehe Beschreibung	sana via institut Schwebach	sana via institut 23 63 94 33	Tammy Reichling 198€/Trimester
---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Yoga für Kinder 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).



YOGA FÜR KINDER (5-9 JAHRE), PRETEENS (9-13 JAHRE), TEENS (13-18 JAHRE)

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Lotus Balance Studio
Enscherange

Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
16/Einheit
(10er Karte)

Ashtanga, Vinyasa oder Hatha Yoga, oft mit geführter Meditation. Eine zeitgleiche Yoga Klasse für die Eltern kann auf Wunsch eingerichtet werden. Bitte informieren Sie sich auch unter www.lotusbalance.lu. *Kinder/Kids Yoga* (4-9 Jahre) DI 14:00-15:00 Uhr, SA 13:30-14:30 Uhr, *Pre-Teens* (9-13 Jahre) DO 14:45-15:45 Uhr, *Teens Yoga* (13-16 Jahre) FR 17:30-19:00 Uhr, SA 17:30-19:00 Uhr (Kurse auf Deutsch/English).

ZUMBA FÜR KINDER

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

18.09.-09.07. LU 17:30-18:30 h (7-12 ans)	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 160€/année
21.09.-14.12. DO 15:00-16:00 Uhr (8-12 Jahre)	Centre aquatique Krounebiert Mersch	Krounebiert 32 88 23-1	Sarah 95€/Trimester + 10€ Kautions

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 lundi soir de 19:30-21:30 h (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire. Renseignements complémentaires: 83 87 67 ou 88 90 81.

CÉRAMIQUE

03.10.-29.05.
MA 18:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Inscription: 28.09. de 19:00-20:00 au Forum du Lycée.

COURS DE SCULPTURE AU MUSÉE DE L'ARDOISE

23.09.-28.10.
SA 09:00-12:00 h
13:00-15:00 h

Musée de l'Ardoise
Haut-Martelange
Haut-Martelange

Frënn vun der Lee
23 64 01 41

Emanuel Michelot
250€/personne,
outillage et pierres
inclus

Le cours de sculpture se concentre sur le travail de l'ardoise, mais peut s'étendre sur d'autres pierres. Les participants apprendront qualités et exigences de l'ardoise, la pierre d'excellence des Ardennes, afin de la façonner à leur goût. Dates: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.



DO-IT-YOURSELF FESTIVAL

04.11. SA 14:00-18:00 Uhr k.A. Weidingen Naturpark Öwersauer 89 93 31-1 k.A. kostenlos

Du willst lernen wie man strickt, Fahrräder flickt oder Waschmittel herstellt? Dies und vieles mehr kannst du auf dem DO-IT-YOURSELF Festival in Weidingen lernen! Komm vorbei und mach mit, schau zu, entdecke und lerne Neues. Jeder ist willkommen, der Eintritt ist frei. Mehr Informationen unter: diyfestival.lu.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

14.10.-09.12. 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. Infos auf www.possible.lu. Folgende Termine sind buchbar: 14.10. oder 09.12.

FARBTHEORIE SOWIE FARBMISCHEN IN ACRYL

permanent buchbar Tageskurs 09:30-12:00 Uhr 13:30-16:00 Uhr Atelier CMN-art Useldange CMN-ART 691 191 068 Claudine Maillet auf Anfrage

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele im Acrylfarbe mischen. Anfänger sowie Fortgeschrittene in Acrylmalerei.

FILM-SEMINAR

25.09.-09.10. MO 14:00-16:00 Uhr Maison des Générations Hobscheid Treff Aal Schoul 39 01 33 501 Eric Lamhène 15€/3 Einheiten 8€/1 Einheit

Wie wird ein Film eigentlich gemacht? Was macht einen guten Film aus - gibt es überhaupt ein gutes Patentrezept? Diese Fragen und natürlich viele mehr beantwortet der luxemburgische Regisseur und Drehbuchautor Eric Lamhène in diesem Kurs. Termine: 25.09, 02.10, 09.10.

FILZKURSUS

19.09.-12.12. DI,MI 19:00-22:00 Uhr Wollatelier Tuntange Wollatelier 23 63 05 27 Marie-Josée Hoffmann-Welsch 25€/Abend zzgl. Material

Kurs zum Erlernen der verschiedenen Filztechniken, die dann bei der Gestaltung von Taschen, Schals, usw. angewendet werden. Der Preis für eine 10er Karte beträgt 200€.

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.



FOTO STUDIO

29.09.-10.11.

FR 14:00-16:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
39 01 33 501

Jessica Theis
75€/6 Einheiten
Material inkl.

Mit der Fotografin Jessica Theis sind sie in Habscht und Äischen unterwegs, um mithilfe von alten Fotografien an genau denselben Orten eine Momentaufnahme zu machen. Sie hilft Ihnen bei den richtigen Einstellungen und auch Ideen für andere Motive.

FRÜHWANDERUNG MIT FRÜHSTÜCK IM AQUATOWER

22.10.

SO 06:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
14€/Erwachsene
10€/Kinder (bis 18 Jahre)

Frühwanderung mit Frühstück am 22.10. Im Morgengrauen geht es zu einer Wanderung durch die Berdorfer Schluchten und Felsen. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen in 50 Meter Höhe und bestaunen einen unvergesslichen Sonnenaufgang. Anmeldung ist erforderlich.

GUIDE DANS VOTRE DÉMARCHE ARTISTIQUE

offre permanente
sur rendez-vous

Atelier CMN-art
Useldange

CMN-ART
691 191 068

Claudine Maillet
50€/heure

Vous avez besoin d'un conseil au sujet la composition ou du choix des couleurs dans votre peinture, je vous guiderai.

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 <http://www.createandconnect.org>.

KREATIVES SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE

03.12.

SO 10:00-16:30 Uhr

Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

Für Erwachsene. Schreibsprache: Wahlweise Deutsch, Französisch, Luxemburgisch, Englisch. Details zum Veranstaltungsort erhalten Sie bei der Anmeldung. Dauer 5 Stunden plus Mittagspause.

LERNE DEINE STIMME KENNEN - VOCAL WORKSHOP

07.10.

SA 10:00 Uhr

Berdorfer Eck
Berdorf

Voxfit
28 77 66 71

Karin Melchert
95€

Funktion der Stimme - auch im Zusammenhang mit Haltung und Atemstütze. Atem- und Stimmtrainingsübungen. Stimmlage und Umfang testen - mit Ratschlägen zu derzeitigen Möglichkeiten in Bezug auf Repertoire und Weiterentwicklung der Stimme. Im Preis enthalten sind das Mittagessen, Kaffee, Kuchen und Getränke.



Suchen Sie Ihre Ahnen und Verwandten mit

luxroots.com

Ihr Partner für Familienforschung in Luxemburg

Besuchen Sie die Ahnenforschungstage von Luxemburg und der GroßRegion

**Samstags, 30.September von 10 bis 19 Uhr
Sonntags, 1.Oktober von 10 bis 13 Uhr**

im Centre Nicolas Braun in Hesperingen

Kontakt: info@luxroots.com

LESECLUB

nach Vereinbarung
FR 10:00-11:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
39 01 33 501

k.A.
siehe Beschreibung

Im Leseclub lesen wir jeder für sich daheim (in Etappen) Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache, um uns in gemütlicher Atmosphäre darüber zu unterhalten und gegebenenfalls die Verfilmungen zu schauen. (Preis: Gegen eine kleine Spende in die Kaffeekasse).

LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

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

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 20.09. Julian BARNES, Der Lärm der Zeit, 22.11. Janet FRAME, Ein Engel an meiner Tafel.

LIS' CAFE

jeden Mittwoch
13:30-16:00 Uhr

Duerftreff beim Lis
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
k.A.

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



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. Thema bitte der Homepage entnehmen: www.mierscher-lieshaus.lu oder Facebook "Mierscher Lieshaus".

MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar
MO,DI,MI
nach Vereinbarung

Um Reebou 13
Useldange

CMN-ART
691 191 068

Claudine Maillet
auf Anfrage

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereit sind die Freude an der Malerei und ihre Kreativität zu entdecken. 'Kurs auf Mass' - individuell oder in kleiner Gruppe (Dauer 2 Stunden).

SCHLÖSSERRUNDFAHRT

permanent buchbar
siehe Beschreibung

k.A.
Wiltz

ORTAL
26 95 05 66

k.A.
10-25€

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 & 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).

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

07.09. & 05.10.
ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
6,50€/Person

April - Oktober: jeden 1.Donnerstag im Monat: Nocturne, d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt (im Eintrittspreis inbegriffen) ausklingen & bestaunen Sie, aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang.

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



TANZKURS FÜR STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Slowfox, Lateinamerikanische Tänze, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble. Preis pro Person, pro Semester.

18.09.-15.06 (Anfänger) DI 20:30-22:00 Uhr	Festsaal Holzem	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
19.09.-15.06. (Anfänger) DI 19:00-20:30 Uhr	Festsaal Holzem		
19.09.-15.06. (Fortgeschrittene 2. Niveau) DI 20:30-22:00 Uhr	Festsaal Holzem		
18.09.-15.06. (Fortgeschrittene 3. Niveau) MO 19:00-20:30 Uhr	Festsaal Holzem		

ROBESSCHEIER

T.: 92 17 45 1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Selber einmal Kutscher oder Pferdeflüsterer sein? Die Welt der Pferde wartet! Erfahren Sie alles über die Ardenner Zugpferde.

BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

EINMAL SELBST IMKER SEIN

nach Vereinbarung
10:00 -17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wie wird aus dem goldfarbenen Blütenstaub Honig? Solche Fragen beantworten wir in unserem Bienenatelier. Und dann geht es für Mutige in echten Imkeranzügen hinaus in ein summendes Volk, wenn wir einen Bienenstock öffnen.

GARTENARBEIT FÜR TECHNIKFANS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Da soll mal jemand sagen, dass Gartenarbeit langweilig ist. Mit Fingerspitzengefühl geht es an die Feinarbeiten, wie das Ernten von Gemüse und anschließend kocht ihr gemeinsam eine leckere bunte Suppe.



KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
auf Anfrage

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

NATURATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
10€/Halbtags
15€/Ganztags

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

RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Ich baue mein eigenes Vogelhaus. Leute mit Sinn fürs Grobe und Fingerspitzengefühl sind hier richtig.

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z. B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack. (Dauer 2 Stunden).

VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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



MIERSCHER KULTURHAUS T.: 26 32 43 1

ATELIERS DE DANSE II POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE

Cycle 1 03.10.-06.02. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus Annick Pütz, Thierry Raymond, Giovanni Zazzera
MA 18:30-20:30 h 26 32 43-1
135€/Cycle
15€/Cours d'essai

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre. Dates: 03.10., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12., 09.01., 23.01., 06.02.

COURS D'EXPRESSION CORPORELLE ADULTES

05.10.-14.12. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus Natalia Sanchez
JE 19:30-21:00 h 26 32 43-1 **150€/10 cours**

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.

DANSE DES 5 RYTHMES

12.09.-10.07. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus Virginia Della Valentina
MA 20:00-22:00 h 26 32 43-1 **20€**

La vague des 5 rythmes nous invite à nous abandonner à la danse, à laisser notre corps s'exprimer et à permettre à nos émotions d'exister et de donner forme à notre danse. Nous devenons réceptifs, conscient et confiant en nos ressentis.

DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

03.10.-10.07. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus Sada Diagné
voir descriptif 26 32 43-1 **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).

STORYTELLING POUR ADULTES

05.10.-14.12. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus Nataltia Sanchez
JE 18:00-19:30 h 26 32 43-1 **200€/trimestre**

Dans ce cours vous apprendrez différentes techniques théâtrales pour raconter des histoires: storytelling, jeux d'improvisation, expression corporelle, technique vocale, maquillage de théâtre et création de personnage.



CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

18.09.-11.12.
LU 12:30-13:30 h

Kinneksbond
Mamer

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicolas Billaux
35€/trimestre

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

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

DO 05.10.-23.11.
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.

BRIDGEAFTERNOON

25.09.-11.12.
MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
kostenlos

Vor 3 Jahren hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgepiel gelernt hat und sich jeden Montag trifft. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen!

CARTONNAGE

09.11.-23.11.
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, Schubert, Schatullen. Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt.

DAS RÖMISCHE DALHEIM UND DIE VISITE ZWEIER PRIVATER GÄRTEN

22.09.
FR 08:45-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
57€

Das römische Dalheim und die Visite zweier privater Gärten. Eine einzigartige gallorömische Siedlung in Luxembourg. Die komplette Beschreibung können Sie auf www.landakademie.lu nachlesen.

FLORISTIK

Welches Thema genau wissen wir noch nicht, aber der Dezembertermin steht selbstverständlich ganz unter dem Einfluss der vorweihnachtlichen Zeit. Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

02.10. MO 14:30-ca.16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material
04.12.&05.12. MO&DI 14:30-ca.16:30 Uhr			Sandra Funez 15€ zzgl. Material



KORBFLECHTEN

25.11.-26.11.

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
130€

Korbflechten - ein uraltes Handwerk - immer noch aktuell. Bei diesem Kurs können Sie ihren Einkaufskorb selbst herstellen und nebenbei einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden lernen. Für Wiederholer 100€.

KUNSTEINTOPF

03.11.-12.12.

09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula Scheuern-
Huppertz
110€/10 Einheiten
+ Material

Aus Pulpe Papier herstellen, ein Buch oder eine Mappe binden, Masken oder Gefäße aus Papier fertigen, alten Büchern ein neues Gesicht geben, Schmuck aus Papier, Filzobjekte aus Wolle, Mosaik mit Glas, Drahtgebilde, Formen in Beton gießen u.s.w.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : BLUES ROCK

16.10.

LU 18:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

Le terme "blues rock" apparaît au début des années '60, lorsque les jeunes groupes britanniques de l'époque mêlent blues et rock 'n' roll, les musiques de leurs idoles américaines.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES: ACOUSTIC BLUES

13.11.

LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

Cette soirée consacrée au blues acoustique sera encadrée par deux guitaristes luxembourgeois, bien connus par les amateurs de blues. Raymond Linden et Claude Bintz, membres du groupe Crossroads, proposeront quelques morceaux joués en acoustique!

WORKSHOP L'ACRYLIQUE STEP BY STEP

11.11.-12.11.

SA&DI 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€ + matériel

Dans ce workshop, on passera en revue quelques conseils de préparation, ainsi que des techniques de peinture telles que le mélange, les nuances et la manière de travailler l'opacité. Description entière sur www.landakademie.lu.

WORKSHOP GRAVURE

08.12.-09.12.

k.A.

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€ + matériel

Thème: Plumes, écailles et végétaux: une aventure dans les structures organiques.



ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

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

04.10-13.12. ME 14:30-17:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités
06.10.-15.12. VE 09:30-12:00 h			Asun Parrilla 120/10 unités

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

AUF DEN SPUREN DES WESTWALLS - TAGESWANDERUNG

13.09. **k.A.** **Club Haus op der Heed** **Dieter Thommes**
MI 10:00 Uhr **Lützenkampen** **99 82 36** **20€**

Die Höckerlinie des Westwalls ist ein historisches Relikt aus kriegerischen Zeiten. Diese ist Teil eines Konzeptes zwischen Luxemburg und Belgien als „grenzüberschreitender Erinnerungsweg“. Anmeldung erforderlich Tel. 99 82 36. Treffpunkt: Parkplatz an der Kirche, D-54617 Lützenkampen.

BESICHTIGUNG DES UNTERNEHMENS AMOVA (FRÜHER CTI SYSTEMS)

04.12. **Parkplatz Amova** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
MO 10:30-12:00 Uhr **Lentzweiler** **99 82 36** **5€**

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Unternehmens AMOVA (früher CTI Systems). AMOVA bietet hochentwickelte Anlagen zur Beförderung, Lagerung und Fertigung von Produkten und hat weltweit renommierte Kunden. Anmeldung bis 23.11.

DEKO AUS KREATIV-BETON FÜR INNEN UND AUSSEN -TAGESWORKSHOP

11.11. **Centre 2000** **Club Haus op der Heed** **Josiane Wolff**
SA 11:00-ca.15:00 Uhr **Hoscheid** **99 82 36** **40€ inkl. Material**

Stellen Sie mit Kreativ-Beton tolle Deko-Objekte her: Schalen, Windlichter, Deko - alles lässt sich aus Beton gestalten. Beton gestalten. Mit Acrylfarben verpassen Sie dem Beton ihren Look. (Mitbringen: Imbiss, versch. Plastikbehälter, evtl. Acrylfarben).

FAHRT NACH HEIDELBERG ZUM WEIHNACHTSMARKT

01.12.-02.12. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Tania Draut**
FR&SA 06:30-19:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **275€**

Am ersten Adventswochenende besuchen wir den Heidelberger Weihnachtsmarkt, der mit 140 individuellen Buden regionale und internationale Gäste aus aller Welt begrüßt. Wir übernachten im Hotel Crowne Plaza. Info unverb. unter 99 82 36. Anmeldung 11.10.



FLORISTISCHES WEIHNACHTSGESTECK

30.11. Centre Culturel Club Haus op der Heed Antoinette Lutgen
DO 19:00-ca.22:00 Uhr Hosingen 99 82 36 56€

Gestalten Sie Ihr Weihnachtsgesteck gemeinsam in einer fröhlichen und kreativen Gruppe. Sie lernen ein Gesteck selbst herzustellen und erhalten neue Anregungen von der Kursleiterin. Bringen Sie Handschuhe und kl. Gartenschere mit. Anmeldung bis 22.11.

FRAUEN UND RENTE - INFOABEND

17.10. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Paul-Henri Meyers
DI 19:00-ca.22:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 kostenlos

In seinem Vortrag geht Paul-Henri Meyers, Abgeordneter und Fachmann für Rentenfragen, auf Themen von allgemeinem Interesse ein, z.B.: Wer hat Recht auf Altersrente? Wann, wie und wo stelle ich meinen Antrag? Kindererziehungszeiten?

GEMÜTLICHER STRICKTREFF IM CLUB HAUS OP DER HEED

04.10.-15.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Ursula Wirtz
MI 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 65€/6 Einheiten

Wir laden alle ein, die Spaß am Stricken haben, sich bei uns in gemütlicher Runde zu treffen. Bringen Sie ihre angefangene Strickarbeit mit und tauschen Sie sich während der Arbeit aus. Auch Strickanfänger sind willkommen! Anmeldung bis 22.09.

GEOCACHING FÜR ANFÄNGER

16.09. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Steve Reiffers
SA 11:00-16:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 30€

Geocaching ist eine Schatzjagd, mit Hilfe eines GPS-Geräts, das wir Ihnen zur Verfügung stellen. Nach der Anleitung wandern Sie in Zweiergruppen los und suchen in der Natur nach versteckten Schätzen. Anmeldung erforderlich Tel. 99 82 36

GESICHTER MALEN MIT PASCALE SEYLER FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

05.10.-30.11. Festsaal Club Haus op der Heed Pascale Seyler
DO 19:00-22:00 Uhr Putscheid 99 82 36 110€/8 Einheiten

Erlernen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt die Kunst der Gesichter- und Portrait-Malerei! Vom ersten Strich bis zum fertigen Bild zeigt Ihnen die Malerin wie Sie ein Gesicht zeichnen und malen (mit Acrylfarben auf Keilrahmen). Anmeldung bis 22.09.

GOLDSCHMIEDEN - 2 TÄGIGER WORKSHOP

23.09.-24.09. k.A. Club Haus op der Heed Diana Prokot
SA&SO 10:00-16:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 140€
 zzgl. Edelmetalle

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks (Edelmetalle werden bei der Kursleiterin bezahlt). Anmeldung erforderlich.



GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

14.10.-15.10.

SA-SO 10:00-16:30 Uhr

25.11.-26.11.

SA-SO 10:00-16:30 Uhr

Atelier der
Künstlerin

Beho/ Gouvy

Club Haus op der Heed

99 82 36

Diana Prokot

145€

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes. Anmeldung bis 02.10 bzw. 10.11 (Mittagessen, Kaffee und Kuchen inklusive)..

"GOSPEL AND FRIENDS" IN DER PHILHARMONIE

07.11.

DI 16:45-ca.19:45 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

18€

In den Servior-Häusern wird Gospel gesungen. Die Sänger und Sängerinnen sind zwischen 68 und 97 Jahren alt und haben ein ganzes Jahr für ihren großen Auftritt geprobt. Highlight ist das Konzert am 7. November in der Philharmonie. Anmeldung bis 10.10.

HOLZSCHNITZEN (ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

26.09.-05.12.

DI 19:00 Uhr

Gemeindehau
Weiswampach

Club Haus op der Heed

99 82 36

Pol Brachtenbach

150€/10 Einheiten, zzgl.
Kosten für Holz ca.10€

Pol Brachtenbach, Hobby-Holzbildhauer, führt Sie mit viel Geduld und Fachwissen in die Kunst der Holzbildhauerei ein. Mit diesem Angebot richten wir uns sowohl an die bisherigen Teilnehmer als auch an Neu-Einsteiger (Schnupperkurs am 12.09. möglich). Anmeldung erforderlich.

KREATIV MIT NESPRESSO KAPSELN

07.12.

DO 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Chantal Zeimes

15€

Nespresso-Kapseln sollten nach Gebrauch, nicht einfach im Müll landen, denn sie sind ein ideales Ausgangsmaterial für Schmuck und Dekorationen. Unter Anleitung von Chantal Zeimes stellen Sie selbst kleine Kunstwerke her. Anmeldung bis 30.11.

KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

20.09.-06.12.

MI 19:30-22:00 Uhr
(alle 14 Tage)

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Carlo Muller

90€/6 Einheiten

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.

PILZWANDERUNG RUND UM HÜPPERDINGEN - TAGESWANDERUNG

24.09.

SO 10:00-ca.17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Claude Michels,

10€

Mit den „Naturexperten“ Marianne und Claude Michels werden Sie Pilze (witterungsabhängig) und die verschiedensten Wildfrüchte an den jeweiligen Standorten finden und kennen lernen. Anmeldung erforderlich.



RTL CITY UND CITÉ JUDICIAIRE

10.10.
DI 09:15-18:00 Uhr

Start Bahnhof
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
42€

Nutzen Sie die Gelegenheit zu einer geführten Besichtigung des neuen Unternehmenssitzes von RTL Group. Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der Brasserie du Cercle, haben wir für Sie eine Führung der Cité Judiciaire organisiert. Anmeldung bis 25.09.

SCHACHTREFF FÜR ALLE!

Permanent buchbar
14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Ken Schroeder
kostenlos

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

SCHMINKEN FÜR DIE FESTTAGE

29.11.
MI 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Alexa Peters
33€

Die erfahrene Kosmetikerin Alexa hilft Ihnen sich mit einem ganz besonderen Make-up für die Feiertage schön in Szene zu setzen. Hauttyp und Haarfarbe werden berücksichtigt. Bringen Sie Ihre Schminkutensilien von zu Hause mit. Anmeldung bis 10.11.

SPIEGELREFLEXKAMERA - MEHR SPASS AM FOTOGRAFIEREN

19.10.-26.10.
DO 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Claude
Windeshausen
65€/3 Einheiten

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen. Anmeldung bis 12.10. Der dritte Termin wird mit den Teilnehmern vereinbart.

STEINBILDHAUER-KURS - 2-TÄGIGER WORKSHOP

18.11.-19.11.
SA&SO 11:00-16:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Esther Wiswe
130€

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie mit Hammer, Meißel und gleichmäßigen Schlägen, aus Eifler Sandstein, neue Formen entstehen. Von rustikal bis filigran, von figürlich bis abstrakt ist alles möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung bis 31.10.

TABLE RONDE "7 DEEG WEEKEND - AN WAAT ELO?"

12.10.
DO 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Es geht um den Übergang vom Berufsleben zum Rentneralltag und dessen Vorbereitung. Welche Möglichkeiten bieten sich, um dies neue, freie Leben sinnvoll zu gestalten? Unsere Gäste diskutieren, über ihre Erfahrungen mit der Lebenssituation Pension.



TAG DER FAMILIENFORSCHUNG

26.10. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Georges Eicher**
DO 15:00-17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **kostenlos**

Mitarbeiter von www.luxroots.com bieten Ihnen Hilfen auf dem Wege zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an. Wie suche ich nach meinen Vorfahren? Wie sieht die Arbeit eines luxroots-Mitarbeiters aus? Anmeldung bis 16.10.

URLAUB IM WELLNESS-KLOSTER ARENBERG

16.04.18-21.04.18. **Kloster Arenberg** **Club Haus op der Heed** **Leonie Simons**
MO 08:30-14:00 Uhr **bei Koblenz** **99 82 36** **755€/1. Kategorie**
695€/2. Kategorie

Wollen Sie einige Tage ohne Hektik und Verpflichtungen in einer wohlthuenden und herzlichen Atmosphäre verbringen, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun? Dann ist Kloster Arenberg bei Koblenz das Richtige für Sie. Wir informieren Sie unverbindlich.

VÖLKLINGER HÜTTE UND FASHION OUTLET ZWEIBRÜCKEN

05.10. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 07:00-ca.17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **74€**

Besuchen Sie mit uns das Weltkulturerbe Völklinger Hütte, technikgeschichtlich einzigartig in Europa. Nach der geführten Besichtigung und dem gemeinsamen Mittagessen fahren wir weiter ins Fashion Outlet nach Zweibrücken. Anmeldung bis 19.09.

GROSSE WEIHNACHTSFEIER IM CLUB HAUS OP DER HEED

14.12. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 14:30-18:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **kostenlos**

Stimmen Sie sich mit uns auf Weihnachten ein! Neben einigen Überraschungen sorgt der Kinder-Chor unter der Leitung von Mario Paquet und das Jazz-Ensemble unter der Leitung von Annick Hermann der Musikschule Clervaux für weihnachtliche Stimmung.

WEIHNACHTLICHE AMIGURUMIS HÄKELN

19.10.-16.11. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Christiane Meyer**
DO 19:00-21:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **42€/4 Einheiten**

Unter fachkundiger Anleitung häkeln Sie einen Elch oder einen Schneemann. Sie erhalten von der Kursleiterin Ihr Paket mit Material. Dieser 4-teilige Kurs richtet sich an alle Häkelbegeisterten mit Vorkenntnissen. Häkelnadel 2,5 oder 3 mitbringen.

WEIHNACHTSWICHEL BASTELN

23.11. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Monique de With**
DO 19:00-ca.22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **36 €**

Mit Kreativität, und aus Drahtgeflecht sowie frischem Moos fertigen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, einen zauberhaften Weihnachtswichel für Terrasse oder Garten. Bringen Sie ein kleines Messer und eine Gartenschere mit. Anmeldung bis 16.11.



D'MILLEN ASBL

T.: 691 510 370 /-372

6 COURS DE CALLIGRAPHIE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

25.09.-11.12.

LU 09:00-12:00 h ou
LU 14:00-17:00 h

Moulin - Millen 2
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Stéphane Alfonsi
140€/6 cours
matériel inclus

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir le monde fabuleux des belles écritures. Aucun prérequis demandé. Inscription obligatoire avant le 20.09. via téléphone ou email: info@dmillen.lu.

ANFÄNGER-NÄHKURS FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE. MIT GABY RASQUI

20.10.-24.11.

FR 14:00-17:00 Uhr

Mühle - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Gaby Rasqui
95€/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. Eine Anmeldung ist erforderlich.

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

22.09.-15.12.

VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
95€/trimestre

Sur le thème du retour de voyage, nous allons traduire le quotidien, exploiter l'environnement qui nous entoure et les objets qui font partie de notre vie. Aucun prérequis n'est demandé.

ATELIER SCULPTURE EN TERRE

16.09.

SA 14:00-17:30 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Nicole Huberty
40€/matériel compris

Nous allons réaliser des personnages simples, solitaires ou en groupes, représentés dans leurs activités de tous les jours. Pour adultes et enfants à partir de 8 ans.

BALADE AU CLAIR DE LUNE

04.11.

SA 20:00 h

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Asbl d'Millen
3€/enfants
5€/adultes

L'asbl d'Millen vous propose une balade de 5km au clair de lune guidé par Jos Georgen sans torche pour mieux profiter de la lumière de la pleine lune! Elle se terminera par une "Bounenschlupp" et un accompagnement musical dans la Scheier. Départ prévu à 20:00 heures sur le parking de la scierie au Moulin de Beckerich.



CONCERT DE L'ENSEMBLE VOCAL VIVACE À L'ÉGLISE DE BECKERICH

03.12. MA 17:00 h	Eglise paroissiale Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Ensemble Vocal Vivace 15€/personne 10€/<de 25 ans, >65 ans
------------------------------------	---	--	---

L'Ensemble Vocal Vivace très connu au Luxembourg vous fera vibrer aux sons de ses magnifiques voix dans l'église paroissiale de Beckerich à l'acoustique exceptionnelle.

CONFÉRENCE "SCULPTER UN VISAGE DANS L'ANTIQUITÉ : LES PORTRAITS D'ALEXANDRE LE GRAND" AVEC CARINE MAHY

05.10. JE 20:00-21:30 h	Moulin - „Scheier“ Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Carine Mahy de l'asbl ROMA gratuit
--	---	--	---

Carine Mahy, de l'asbl ROMA, nous parlera de l'histoire du portrait dans le monde grec à partir des portraits d'Alexandre le Grand. Un beau voyage dans le temps.

COURS DE GRAVURE

20.09.-13.12. ME 18:00-21:00 h	Moulin - „Atelier“ Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Françoise Bande 180€ matériel de base compris
---	---	--------------------------------------	--

Nous allons aborder les techniques de la pointe sèche, la xylogravure (gravure sur bois) et la linogravure. Trois techniques très simples à apprendre pour des résultats immédiats!

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES ET ADOLESCENTS AVEC SADA

21.09.-14.12. JE 18:00-19:00 h (débutants) JE 19:00-20:30 h (avancés)	Centre culturel Nic Bosseler Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Sada 90€/débutants 110€/avancés
--	---	--	--

Le musicien Sada vous fera découvrir la beauté de la musique africaine grâce au djembé. De beaux moments musicaux en perspective. Adolescents à partir de 14 ans.

DÉIEREN AM KRICH MAM NICOLAS SCHWEICHER

30.11. DO 20:00 Auer	Moulin - „Scheier“ Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Nicolas Schweicher gratuit
---------------------------------------	---	--	---------------------------------------

Zënter ëmmer hunn d'Déieren am Fall vu Krich eng Roll gespilt, sief dat, datt si eng aktiv Roll un der Front gespilt hunn beim Transport, als Opklärer, beim Siche vu Minnen, als Hëllefsmamm, Ower och als Begleeder, Kolleg ware si muenchem Zaldot e groussen Trouscht an onméigleche Situatiounen.

JOURNÉE DU BOIS AU MOULIN DE BECKERICH

15.10. SO 10:00-18:00 h	Moulin de Beckerich Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Asbl d'Millen de Beckerich gratuit
--	--	--	---

Cette année, l'asbl d'Millen propose une journée du bois pour découvrir les sons et le bois dans un environnement naturel avec plus de 20 activités différentes! Nombreuses activités ludiques pour les enfants à ne pas manquer!



KABARÄ FEIERSTÄPPELER "AL GINN ASS NÄISCHT FIR FEIGLINGER" (L)

21.10. Mühle - „Scheier“ d'Millen asbl k.A.
 SA 20:00 Auer Beckerich 691 510 370 /-372 15€/Person

Déi eng ginn op déi 50 lass an déi aner op déi 60. 3 Männer an 3 Fraen. Si sinn net al. Si sinn am gaang al ze ginn. Elo erfëllen se sech mol nach en alen Dram. Den Dram vun enger WG, enger Wunnungsgemeinschaft. Eng Umeldung ass erfuerdert.

MARCHÉ DE NOËL AU MOULIN DE BECKERICH - CHRËSCHTMAART AN DER BIEKERECHER MILLEN

09.12.-10.12. Moulin d'Millen asbl Asbl d'Millen
 SA 16:00-21:00 h Beckerich 691 510 370 /-372 gratuit
 DI 11:00-18:00 h

Comme chaque année depuis 5 ans, l'asbl d'Millen vous convie à son Marché de Noël au moulin de Beckerich: de belles découvertes artisanales à faire entre amis ou en famille dans une ambiance féérique.

IKEBANA, L'ART FLORAL JAPONAIS AVEC ASTRID MATON

21.09. Moulin - „Scheier“ d'Millen asbl Astrid Maton
 JE 20:00-21:30 h Beckerich 691 510 370 /-372 gratuit

Madame Astrid Maton vous fera découvrir l'Ikebana, un art floral japonais plein de ressources, dans le cadre des Jeudis au Moulin.

ATELIER IKEBANA DE L'ÉCOLE SAGA GORYU AVEC ASTRID MATON

23.09. Moulin - „Atelier“ d'Millen asbl Astrid Maton
 SA 14:00-17:00 h Beckerich 691 510 370 /-372 35€/personne

La Millen asbl vous propose cette formation d'Ikebana dans le cadre de ses "Jeudis au moulin" en deuxième partie de la conférence d'Astrid Maton sur l'Ikebana qui aura lieu le JE 21.09. à 20:00 heures. Une plongée dans l'univers de la zénitude.

OP DE SPURE VUN ÉISTRÄICHER ZU LËTZEBOURG (1715-1795) MAM A. BAULER A I. BERNARD

27.09. Moulin - „Scheier“ d'Millen asbl André Bauler
 ME 20:00 Auer Beckerich 691 510 370 /-372 Isabelle Bernard
 gratuit

Bei Geleeeënheet vum 300. Gebuertsdag vun der Keeserin Maria Theresia (*13. Mee 1717). Op de Spure vun den Éisträicher zu Lëtzebuerg (1715-1795). Eng Konferenz mam André BAULER (L) a mam Isabelle BERNARD (F). Fräien Entrée De Virtrag gëtt deelweis op Lëtzebuergesch an deelweis op Franséisch gehalen. Eng Umeldung ass erwünscht.

"RIMBAUD COMME LA POÉSIE!"

30.09. Moulin d'Millen asbl P. Conter & M. Gentgen,
 SA 20:00-22:30 h Beckerich 691 510 370 /-372 F. Hesbois
 10€

La Millen asbl vous convie à une soirée poétique avec F. Hesbois, P. Conter et de M. Gentgen dans l'ancienne cave du moulin. Lecture de textes d'Arthur Rimbaud entre autres. Un beau moment de poésie et de musique à partager (un verre au choix offert et quelques mignardises inclus dans le prix).



INITIATION AUX PATINES POUR RELOOKER DES PETITS OBJETS AVEC BETTY BOURGEOIS

30.09.-16.12.
SA 14:00-17:30 h

Moulin - „Atelier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Betty Bourgeois
60€/cours
matériel inclus

Ne jetez plus vos anciens objets de décoration, donnez leur une nouvelle vie en participant à des ateliers de relooking de mobilier avec Mme Betty Bourgeois, une passionnée du relooking. Inscription obligatoire au +352 691 510 372 ou info@dmillen.lu. Dates: 30.09., 21.10., 18.11., ou 16.12.

"TRILOGIE CARAÏBES" MAM CHRISTIAN SCHMIT

16.11.
DO 20:00-21:30 Auer

Mühle - „Scheier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Christian Schmit
gratis

Guadeloupe a Martinique gehéiren als DOM Département zu Frankraich. Dominica, eng butzeg Insel mat 70.000 Awunner leit genee an der Mëtt vun deenen zwou. Den Här Schmit proposéiert och lech Karibik Feeling.

ACHTSAMKEIT STATT STRESS UND DEPRESSION

25.09.-08.01.
MO 18:00-20:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

ErwuesseBildung
44 743-340

Laurette Bergamelli
375€(ca. 30 Stunden
Material inkl.)

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. Termine: 25.09., 02.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 08.01. (Nachtreffen).

AKUPRESSUR & CO: DEN RICHTIGEN PUNKT TREFFEN!

16.12.
SA 09:00-12:00 Uhr

Rollingen/Moesdorf
Moesdorf

Gesondheetsberodung
621 743 892

Sven Majerus
35€

Neue Erkenntnisse punkto östlicher und westlicher Medizin sind auf den Punkt gebracht und werden innovativ vermittelt. Sie lernen mittels Akupressur und anderen Techniken gezielt ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

ANTI -STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

nach Vereinbarung
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheetszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
auf Anfrage

zur Auswahl stehen: Tibetische Klangschalenmassage (60 Minuten) / Kräuterstempel-Massage (70 Minuten) / Lomi Lomi Nui Massage (90 Minuten) / Fuss-Polarity (60 Minuten) / Phonophorese (60 Minuten). MO 14:00-16:30 Uhr, MI 14:00-16h30 Uhr, FR ab 17:00 Uhr, SA 10:00-18:00 Uhr.

ATELIER CONFIANCE EN SOI ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

30.09.-01.10.
SA&DI 09:00-12:30 h
et 13:30-17:30 h

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheetszenter
621 191 101

Dominique JAILLON
360€/2 jours

L'atelier s'adresse à toute personne en recherche d'une meilleure connaissance d'elle-même. Développement de la confiance en soi et dans les autres. Connaissance de son histoire individuelle. Date limite d'inscription 15.09.



AUTISME ET PROBLÈMES ALIMENTAIRES

12.09.
MA 09:00-17:00 h

**Fondation Autisme
Luxembourg
Capellen**

**Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1**

**Thomas Fondelli
150€/personne**

A partir du cadre théorique des connaissances sur les troubles du spectre autistique, cette formation abordera les différentes causes des difficultés alimentaires des personnes avec autisme. Pause de midi d'une heure avec sandwich et boisson inclus. (Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants). (Pause de midi d'une heure avec sandwich et boisson).

AUTISME, SYNDROME D'ASPERGER ET SITUATIONS APPARENTÉES VUES DE L'INTÉRIEUR AVEC JOSEF SCHOVANEC

10.10.-11.10.
MA&ME 09:00-17:00 h

**Fondation Autisme
Luxembourg
Capellen**

**Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1**

**Conférencier:
Josef Schovanec
300€/personne**

Autisme, Syndrome d'Asperger et situations apparentées vues de l'intérieur avec Josef Schovanec, docteur de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, chercheur en philosophie et sciences sociales. Pause de midi d'une heure, sandwich et boisson compris. (Moitié prix pour personnes présentant de l'autisme, parents et étudiants).

BABYMASSAGE KURS FÜR ELTERN MIT BABYS VON 1-8 MONATEN

**permanent buchbar
MI 10:15-11:30 Uhr**

**Yoga Studio Lotus Balance
Enscherange**

**Silvio Resch
621 349 791**

**Michaela Kluge-Resch
80€/5 Einheiten**

Babymassage wirkt anregend und beruhigend, gleicht Spannungen aus und beugt Blähungen vor. Ihr Baby genießt die Berührung. Die Eltern werden in der Begegnung durch die Berührung sicherer im Umgang mit dem Baby und kommen selbst zur inneren Ruhe. Kurs1: 20.09.-18.10., Kurs2: 25.10.-22.11., Kurs3: 29.11.-27.12.

BACHBLÜTEN INFOABEND

05.10.
DO 19:00-20:30 Uhr

**Duerftreff beim Lis
Roodt/Syre**

**Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14**

**Christiane Goeres
5€**

„Heile dich selbst“ Dr. Edward Bach. Unter der Leitung von Christiane Goeres, erhalten Sie einen Überblick über das Konzept der Bachblüten, ihre Wirkung, sowie die verschiedenen Anwendungsbereiche dieser Methode. Wir freuen uns auf einen informationsreichen und regen Austausch mit ihnen! Anmeldung nötig.

BALLANCE

**nach Vereinbarung
DI 10:15-10:45 Uhr
MI 19:00-19:30 Uhr**

**AquaNat'Our
Hosingen**

**AquaNat'Our
24 51 99 00**

**k.A.
235€/10er Karte**

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

CHAKRENMEDITATION

12.10.-14.12.
DO 20:15-21:15 Uhr

**PPG
Ettelbruck**

**Praxis vir psychesch Gesondheet
691 133 124**

**Martine Bram
100€/8 Abende**

Durch Meditation gegenwärtig im Hier und Jetzt sein, einfach da sein ohne Ziele, Absichten etwas erledigen zu müssen zur Stressreduzierung. Wir meditieren auf jedes einzelne Chakra um die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen.



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.

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.

ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar
DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff - Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grunow
150€/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.

GESUNDE SEELE

20.09.-22.11.
MI 19:30-21:30 Uhr

Praxis für psychisch
Gesundheit
Ettelbruck

Martine Bram
691 133 124

Martine Bram
175€/Manuskript inkl.

Gesunde Seele - Ein Kurs zur psychischen und körperlichen Gesundheit. Erlernen des Autogenen Trainings. Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern. Das Leben genießen: gut für sich sorgen lernen. Vom Los-lassen und Ge-lassen-sein.

INNERE BALANCE DURCH KLANGREISEN

19.09.-21.07.
SA 15:00-17:00 Uhr

Mierscher 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. Termine 16.09., 14.10., 11.11., 16.12.

INOCHI THERAPIE

offre permanente
sur rendez-vous

22, rue de savelborn
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
70€/séance

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, les blocages de l'énergie vitale sont responsables de la quasi-totalité des pathologies. L'Inochi comprend du shiatsu, reiki et de l'acupuncture magnétique. Il soulage du burn-out et des douleurs chroniques: arthrose, sciatique, fibromyalgie, diabète, troubles de la thyroïde, gastriques, hormonaux, intestinaux.



KÜNSTLERISCHES TANZEN FÜR BLINDE MENSCHEN UND ANDERS-SEHENDE

nach Vereinbarung
15:00-18:00 Uhr

Danzatelier Saeul
Kapweiler

Danzatelier Saeul, Raum
für Tanz & Lebenskunst
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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul, Raum für
Tanz & Lebenskunst
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.

MEDITATION ET SONS DU KOTOTAMA

19.09.-12.12.
MA 19:30-21:00 h

Am Duerf - Epicerie
Schrondweiler

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
150€/trimestre

Les exercices et les sons permettent aux personnes qui habituellement "n'arrivent pas à méditer" à devenir présentes ici et maintenant, bienveillantes envers elles-mêmes. Méditer est un état d'esprit: ne rien attendre, se laisser en paix.

MH KINAESTHETICS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

vor Ort,
bei Ihnen zuhause
Nothum

Fischbach-Liltz Viviane
691 255 560

Fischbach-Liltz Viviane
40€/Stunde

Pflegen Sie einen Angehörigen zuhause? Haben Sie bereits Rückenschmerzen? Mit einem tieferen Verständnis für Bewegung, sowie durch praktische Anwendung vor Ort lernen Sie sofort, rückschonend und autonomiefördernd zu unterstützen.

MH KINAESTHETICS-GRUNKURS FÜR GESUNDHEITSBERUFE

10.11.-24.11.
FR 08:00-16:00 Uhr

Nothum
Nothum

Fischbach-Liltz Viviane
691 255 560

Fischbach-Liltz Viviane
270€/Arbeitsunterlagen inkl.

Pflegende lernen autonomiefördernd zu unterstützen, heben nicht mehr, reduzieren ihre eigene Verletzungsgefahr und tragen somit zur Gesunderhaltung aller Beteiligten bei.

MORGENLICHER YOGA FLOW - ALL LEVELS

permanent buchbar
MO,DO,FR 10:00-11:30 Uhr

Lotus Balance Studio
Enscherange

Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
16€/Einheit
mit 10er Karte

VINYASA YOGA Synchroner Atmung und Bewegung, transformative Wirkung, Stress abbauen, in Balance zu kommen, entgiften und verjüngen. Wir werden Schritt für Schritt Hitze, Ausdauer, Flexibilität und Kraft aufbauen.



PREVENTIVE MEDIZIN

07.10.

SA 09:00-12:00 Uhr

Rollingen
Moesdorf

Gesondheetsberodung
621 743 892

Sven Majerus
35€

Neue Erkenntnisse punkto Medizin, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung sind auf den Punkt gebracht und werden innovativ vermittelt. Sie lernen gezielt ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen mittels theoretischer und praktischer Ansätze.

REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
621 895 938

Liette De Roy-Weber
auf Anfrage

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

RESTORATIVE YOGA (FÜR KRANKE, GESUNDE, GESTRESSTE)

permanent buchbar
DI&DO 13:30-14:30 Uhr

Lotus Balance Studio
Enscherange

Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
ab 11€/60 min

Restorative Yoga ist ideal bei Verletzungen, Rückenproblemen, Nackenschmerzen, Leistenbruch, Arthritis, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Hohem und Niedrigem Blutdruck, Verstopfung, Angst und Depressionen, Niedrige Energie, Schlaflosigkeit, u.a.

SHIATSU

nach Vereinbarung
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &
Ostéopathie Peters
Mersch

SHIATSU MARISA
691 835 265

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

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

THERAPEUTISCHES YOGA (DEUTSCH UND/ODER ENGLISH)

permanent buchbar
DI&DO 08:00-09:30 Uhr

Lotus Balance Studio
Enscherange

Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
45€/Teilnehmer

Für Menschen mit Nacken-, Rücken, Schulter- oder Hüftschmerzen. Ich werde Ihnen zeigen und erklären woher solche Leiden in der Regel häufig kommen. Tägliche Übungen, Aufbau von Disziplin. Effektive Wege zur Linderung, Heilung und Vorbeugung (135€/Privat-Workshop, bis 2 Teilnehmer auch gerne bei Ihnen zu Hause).

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf- Grunow
ab 75€

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



WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente
JE,VE,SA (après-midi)

0a6
Oberfeulen

0a6 S.A.
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand
50€/45 min
70€/60 min

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

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

nach Vereinbarung
SA/SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesundheitszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
80€

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

YOGA IN THE MORNING

permanent buchbar
MI 08:15-09:15 hour

Mamerhaff / Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grunow
150€/Trimester

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

YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

permanent buchbar
DO 19:00-20:00 Uhr

Mamerhaff / Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grunow
150€/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.

ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

16.09.17-03.06.18
SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais
Beaufort

Gundermann
Naturerlebnisschule
+49 2157 128520

Dipl.-Biol Karin Greiner
siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Die Seminargebühren von 1.780,-€ werden in drei Raten berechnet.



CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

ALTES APOTHEKERWISSEN - VITAL DURCH EIN STARKES IMMUNSYSTEM - TAGESWORKSHOP

14.10. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Monika Sänger
SA 11:00-ca.16:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 70€

Gesund durchs Jahr mit altem Apothekerwissen! Unsere Krauserxpertin informiert Sie wie Sie Ihr Immunsystem in Bestform bringen. Ein weiteres Thema ist die Organ-Uhr. Wann sind die Organe am leistungsfähigsten? Anmeldung bis spätestens 04.10.

AURA-SOMA - WORKSHOP

18.11. k.A. Club Haus op der Heed Marianne Erasmus
SA 10:00-ca.13:00 Uhr Hautbellain 99 82 36 36€

Die Farben als Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit, stehen im Mittelpunkt des Aura-Soma Colour-Care-Systems. Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Farben und Düfte betreten! Anmeldung bis 03.11.

DEMENZ - INFOABEND

24.10. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Jean-Marie
DI 19:00-ca.22:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 Desbordes
kostenlos

Demenz wirft viele Fragen auf. Fragen Sie nach, statt abzuwarten! An diesem Abend erhalten Sie umfassende Erklärungen und vielseitige Informationen vom Info-Zenter Demenz zum Krankheitsbild, den ersten Anzeichen und Fortschreiten der Krankheit Demenz.

DIE BACHBLÜTEN - INFOABEND

27.09. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Andrea Knoche
MI 19:00-22:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 12€

Bachblüten sind pflanzliche Tropfen, die individuell zusammengestellt werden, wenn man aufgrund von bestimmten akuten oder chronischen Belastungen, seien es Krankheiten, Stress, Konflikte aus dem Gleichgewicht geraten ist. Anmeldung erforderlich.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE - 2 TÄGIGER BASISKURS

23.09.-30.09. Weiswampach Club Haus op der Heed Sandra Felten
SA 10:00-ca.16:30 Uhr Weiswampach 99 82 36 215€

Bei der Fureflexzonenmassage handelt es sich um eine spezifische Massage sogenannter Reflexzonen an den Füßen. Sie wirkt lindernd bei vielen Beschwerden des Alltags und kann bei Menschen jeden Alters eingesetzt werden. Anmeldung erforderlich.



KLASSISCHES YOGA

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

21.09.-14.12. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 144/12 Einheiten
03.10.-12.12. DI 09:30-10:45 Uhr			Georgette Halmes 120€/10 Einheiten

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

18.09.-04.12. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Marianne Erasmus
MO 19:15-20:45 Uhr Hupperdange **99 82 36** **99€/1 Einheiten**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen. Anmeldung per Telefon 99 82 36.

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.

18.09.-16.12. MO 18:30-19:30 Uhr Anfänger	"Alte Schule" Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoit Cravatte 195€/13 Einheiten
18.09.-16.12. MO 19:30-20:30 Uhr Anfänger mit Vorkenntnissen			
20.09.-20.12. MI 19:00-20:00 Uhr für Menschen ab 60	Schulzentrum "Giele Sall" Reuler		
20.09.-20.12. MI 20:00-21:00 Uhr Fortgeschrittene			

MANDALA-MALEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

10.11.-12.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Elisabeth Demmer
FR&SO ab 17:00 Uhr Hupperdange **99 82 36** **35€/3 Einheiten**
Material inkl.

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Innern ein farbiges Kreisbild entstehen und begeben sich auf den achtsamen Weg zur eigenen Mitte.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

05.10.-07.12. Bibliothek Tony Bourg Club Haus op der Heed Patricia Berchem
DO 19:00-20:30 Uhr Troisvierges **99 82 36** **135€/9 Einheiten**

Eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Einmal damit vertraut, kann man zuhause weiterüben. Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Man braucht keine Vorkenntnisse oder sportliche Begabung.



SCHLAGANFALL - JEDE MINUTE ZÄHLT! - INFONACHMITTAG

03.10. DI 15:00 Uhr-ca.18:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Chantal Keller kostenlos (Spende für Blätz a.s.b.I.)
--	---	--	---

Die Präsidentin der Blätz A.s.b.I. gibt Antworten auf Fragen wie: - Was ist ein Schlaganfall? - Wie kann man die Symptome eines Schlaganfalls erkennen? - Was sind erste Maßnahmen bei einem Schlaganfall?

SCHÜSSLER SALZE - DIE SALZE DER HEILUNG - TAGESSEMINAR

28.10. SA 10:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Juliane Neu 56€
--------------------------------------	---	--	---------------------------

Die Eigenschaften und die Anwendung der 12 Hauptmittel der Schüßler-Salze werden vorgestellt, in Verbindung mit der Antlitzdiagnose. Bei dieser Betrachtungsweise ist ein Mangel eines Schüßler-Salzes im Gesicht erkennbar.

STRETCHING

18.09.-18.12. MO 20:30-21:30 Uhr	"Alte Schule" Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoit Cravatte 195€/13 Einheiten
---	-------------------------------------	--	---

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

TINNITUS-ATEMTRAINING

12.09.-19.11. DI 19:00-20:00 Uhr (alle 14 Tage)	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Katrin Simons 220€/8 Einheiten
---	---	--	--

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus, die Symptome sowie deren Begleiterscheinungen nachhaltig zu verändern und somit ihr Leiden aktiv zu lindern. Anmeldung erforderlich.

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRaining UND MEDITATION

04.10.-13.12. MI 19:30-20:30 Uhr	Centre Culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Angelika Nettemann 100€/10 Einheiten
---	------------------------------------	---------------------------------------	--

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

ACCOMPAGNER LE DEUIL PAR LA SOPHROLOGIE: NE PAS OUBLIER MAIS TRANSFORMER

10.10.-05.12. MA 18:30-20:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Patricia Ferrante 120€/8 unités
---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Un cheminement essentiel pour éviter l'écueil des deuils compliqués et pathologiques. La sophrologie s'offre donc à l'endeuillé dans son rôle parfois thérapeutique, toujours pédagogique et avant tout, préventif.



CONFÉRENCE: ACCOMPAGNER LE DEUIL PAR LA SOPHROLOGIE - NE PAS OUBLIER MAIS TRANSFORMER

04.10.
MI 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Patricia Ferrante
10€

Allie théorie sur ce qu'est et comment se déroule le processus du deuil et une pratique sophrologique. Le deuil d'un être cher bouscule nos acquis, nos croyances, nos projets et nous transforme profondément. Il a besoin de temps pour se traverser. Avec la respiration, des mouvements doux et accessibles à tous et des exercices de visualisation positive, la sophrologie accompagne le processus naturel de deuil. Elle aide l'endeuillé dans ses trois dimensions affectées par la mort d'un proche : corps, esprits et émotions.

EUTONIE

21.09.-30.11.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
80€/5 Unitéiten

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

FACEYOGA

07.10.-09.12.
SA 10:00-11:30 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Kim Marel-Ronin
60€/3 units

We know that exercising the body helps us look more youthful and feel better both physically and mentally. With Face Yoga we can get those same benefits and more just by exercising the muscles in the face.

INITIATION AU MASSAGE SENSORIEL

01.11.-02.11.
ME&JE 09:00-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laurence Terryn
160€

Cet atelier vous apprendra à donner et recevoir un massage de détente de tout le corps en maillot de bain. Le week-end inclue un manuel du cours et un flacon d'huile de massage aux huiles essentielles.

JIN SHIN JYUTSU-JAPANISCHES HEILSTRÖMEN

20.09.-29.11.
ME 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
128€/8 unités

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

NATURKOSMETIK SELBST GERÜHRT

02.12.
SA 10:30-13:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Myriam Rehlinger
25€ zzgl. Material

Nach einer informativen Einführung, werden wir eine schützende Hautcreme für den Sommer, ein erfrischendes Deodorant, Kalendulasalbe oder -creme und einen Lippenpflegestift mit Sonnenschutz herstellen.



QI GONG

19.11.-05.12.
MA 10:30-11:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Anne Zachary
10€/cours d'essai
120€/8 unités

Le Qi Gong est une gymnastique de santé chinoise pratiquée depuis des millénaires. Accessible à tous, à tout âge, elle nous aide à développer nos propres ressources physiques et mentales et à vivre sereinement. Cours d'essai: MA 10:30-11:30 heures.

REFLEXOLOGIE DU DOS

12.10.-12.12.
10:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
62€/50 Min.

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 détoxifier le corps. Dates: 12.10., 16.11., 12.12..

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

03.10.-05.12.
MA 10:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
37€/30 minutes
57€/50 minutes

La réflexologie plantaire définit les pieds comme la carte du corps. Par stimulation des zones réflexes sur les PIEDS, les toxines du CORPS sont évacuées. Dates: 03.10., 21.11., 05.12.

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

25.09.-20.11.
LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Coleen Besch
90€/5 séances

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: 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11.

VINI YOGA

03.10.-12.12.
DI 18:00-11:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€/10 Einheiten

Körper und Geist können entspannen und Kraft tanken. Die Muskeln werden in ihrer Funktion harmonisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert sich. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und werden bei Bedarf individuell angepasst.



PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN



www.klangschalen-therapie.lu

Nalu De Lorenzi
Ditzebierg, 1
L-8545 NIEDERPALLEN
Tél : 621 361 059 / 26 61 02 59
klangundenergie@gmail.com

In der Praxis und Schule für ganzheitliches Heilen dreht sich alles um die Heilung von Mensch und Tier und dem Erlernen verschiedener Heilmethoden. Nach jahrelanger Erfahrung hat sich gezeigt, dass jede Krankheit auch immer auf emotionalen Wunden beruht und dem Leben, das der zu Heilende führt. Durch Achtsamkeitstraining und Bewusstes Atmen, Denken und Fühlen wirkt der Mensch aktiv an seiner Gesundwerdung mit und ist auch im Alltag den vielfältigen Anforderungen besser gewachsen. Daraus entsteht eine gewisse Gelassenheit, die eine gute Grundlage für das Gesundwerden ist.



TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
80€/Sitzung

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

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
180€

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

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
80€

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.

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
70€/Stunde

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

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
150€

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

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

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
350€

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

HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

k.A.
210€/Treffen
Einzelbegleitung

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



AUSBILDUNG ZUM ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59**

**Nalu De Lorenzi
210€/Treffen
Einzelbegleitung**

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

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





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



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**rue Guillaume
Ettelbruck**

**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 Selbstheilungsintelligenz, durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



HATHA YOGA-DIE KUNST DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga, „Da Sein im inneren stillen Raum“; die Schulung des Geistes die Körperstellung erspüren - achtsam & bewusst den Atem zu führen - den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in ihrem eigenen Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Der Einstieg jederzeit möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

04.09.-09.07. MO 18:45-20:15 Uhr MO 20:30-22:00 Uhr	Rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
05.09.-10.07. DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		
05.10.-28.06. DO 19:30-20:30 Uhr	Kindergarten Vianden		
12.09.-10.07. DI 20:15-21:45 Uhr	DI (Kiné Diris/ Mathieu)		
MI 18:15-19:45 Uhr	MI (Kulturhaus) Mersch		
22.09.-13.07. FR 09:30-11:00 Uhr	MS Day Center Bill		

NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE SCHLAF DES YOGI"

Nidrâ Yoga; "der meditative/wache Schlaf des Yogi": bewußte Tiefenentspannung, Neuordnung des Denkens & Fühlens, Freisetzung von nicht bewusstem Lebenspotential; Erfahrung der "Körper-Geist" Einheit und dem "inneren stillen Raum". Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

18.09.-21.06. MO 09:30-11:00 Uhr DO 09:30-11:00 Uhr	rue Guillame Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
22.09.-13.07. MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch		

PRANÂ KRIYÂ YOGA - DIE „8 ATMUNGEN“

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 bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar nach Vereinbarung 13, rue Guillaume 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 bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.



HATHA YOGA INTENSIF I: ÄUSSERE & INNERE « AUFRICHTUNG »; UNSERE WIRBELSÄULE

22.10.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
siehe Beschreibung

Hatha Yoga Intensif I: äussere & innere « Aufrichtung »; unsere Wirbelsäule. Preise : 60€ Frühbucher, 65€ nach dem 15.10, 160€ 3 Seminare.

MATINÉE YOGA I: « UNSERE WURZELN—UNSERE LEBENSKRÄFTE» DIE ENERGIEN UNSERES BECKENS

10.12.
SO 09:30-12:30 Uhr

2, rue d'Arlon
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
siehe Beschreibung

Matinée Yoga I: « Unsere Wurzeln – unsere Lebenskräfte » ; die Energien unseres Beckens in den Fluss bringen und zentrieren. Preise: 60€ Frühbucher, 65€ nach dem 30.11., 160€ Vorteilspreis für 3 Matinéés.

Die ganze Workshopreihe: Matinée I: 10.12. « Unsere Wurzeln – unsere Lebenskräfte », Matinée II 11.03.18 "Unsere göttliche Essenz – der Weg des Herzens", Matinée III : 10.06.18 «Unsere Intuition – die Quelle der inneren Weisheit »

A LA DÉCOUVERTE DES SAVEURS DE LA FORÊT AVEC PATRICE VERSCHEURE

15.10.
DI 10:00-12:00 h

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Patrice Verscheure
gratuit

Patrice Verscheure de la Maison de l'eau vous emmène en balade à la découverte des saveurs de la forêt (L). Cette activité fait partie des nombreuses activités proposées par l'asbl d'Millen lors de sa Journée du bois 2017!

DÉCOUVRIR BIEKERECHER GEMÉISGAART

avril-novembre
DI 14:00-17:00 h

Biekerecher
Geméisgaart
Beckerich

Biekerecher
Geméisgaart
691 197 748

Klein Wilhelm Thessy
gratuit

A partir d'avril-novembre 2017 chaque premier dimanche du mois est un dimanche ouvert. Venez découvrir le Biekerecher Geméisgaart en nous donnant un coup de main, en posant des questions et surtout en passant une agréable après-midi ensemble.

EINSTEIGERKURS CROSSDOGGING

permanent buchbar
jeden SA 09:30 Uhr

Trainingsterrain
Dahlem

NiceDogs Muppenschoul
26 88 96 07

Sylvie Neis
140€/8 Wochen

Crossdogging ist frech, anders und mischt Elemente aus verschiedenen Hundesportarten zu einem neuen Gesamtkonzept, das durch Abwechslung und Vielseitigkeit besticht. Dieser 8-wöchige Einsteigerkurs Crossdogging ist fortlaufend, d.h. man kann jederzeit einsteigen und 8 Wochen dabei bleiben. Im eigentlichen Crossdogging Kurs kann man immer nach dem ersten Montag eines Monats einsteigen. Mehr Informationen finden sie unter www.nicedogs.lu.



PUPPY CLASS

permanent buchbar jeden SA 16:00 Uhr	Trainingsterrain Dahlem	NiceDogs Muppenschoul 26 88 96 07	Sylvie Neis 21€/Stunde
---	------------------------------------	--	-----------------------------------

NiceDogs Muppenschoul bietet Welpenkurse für Welpen zwischen 8 und 16 Wochen an. Ab dem 02.09. jeden SA 15:30 Uhr. Für mehr Informationen, besuchen Sie die Internetseite www.nicedogs.lu oder schicken Sie mir eine Email an info@petlogic.lu.

VOYAGE D'ÉTUDES EN EQUATEUR. CONFÉRENCE DE CAROLINE CALMES ET DE GÉRARD SCHOOS

23.11. JE 20:00 h	Moulin Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 / -372	C. Calmes et G. Schoos gratuit
------------------------------	-----------------------------	---	---

Les conférenciers vous feront partager les impressions de leur voyage d'études en Equateur, organisé par l'Alliance pour le climat. Une belle rencontre avec les peuples indigènes d'Amazonie en perspective.

WILLKOMMEN IN DER WELT DER HAIE!

23.11. DO 19:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Myriam Rehlinger 10€
--------------------------------	--	--	---------------------------------

Myriam Rehlinger, Biologin und begeisterte Taucherin, wird uns in einem Bilder- und Filmvortrag ihre Erfahrungen über die Verhaltensweisen von Haien berichten. Die komplette Beschreibung können Sie unter www.landakademie.lu nachlesen.

WORAUF KOMMT ES BEI DER PFLANZUNG AN?

11.11. SA 10:00-15:30 Uhr	k.A. Eschdorf	Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l. 89 95 65 1	k.A. 30€
--------------------------------------	--------------------------	---	---------------------

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze ich mich vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet der Lëtzebuurger Privatbësch ein Seminar zur Bestandesbegründung an.

ZEIT IST GLÜCK - KREATIVWERKSTATT FÜR ELTERN UND KINDER

24.09.-28.01. SO 13:30-16:00 Uhr	Op der Drëps Mamer	Familjen-Center 474544	k.A. 10€/pro Person
---	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Dieser Workshop soll Lust auf mehr gemeinsame kreative Zeit wecken. Die Lust am Schaffen steht im Mittelpunkt. 24.09. Workshop1: Matsch ist schön, 26.11, 28.01. Workshop2&3: Waldausflug mit Lagerfeuer. Kostenlos für Kinder <10 Jahre.

HAISER & LEIT - PATRIMOINE ET PERSONNALITÉS DU VILLAGE DE BECKERICH

01.10 DI 14:30 h (lux) DI 15:30 h (fr)	Moulin de Beckerich Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Asbl d'Millen gratuit
---	--	--	----------------------------------

Dans le cadre des Journées du Patrimoine, l'asbl d'Millen de Beckerich propose une étonnante balade-découverte sur le patrimoine des maisons et des personnalités du village de Beckerich!

EUROPÄESCHMOBILITÉITSWOCH

www.mobiliteitswoch.lu

16.-22. SEPTEMBER 2017



ZESUMME MOBIL, BESSER VIRUKOMMEN

#MOBILITYWEEK





Bëschfest

30. Editioun

7. & 8. Oktober 2017

Bufelt – Insenborn

www.beschfest.lu

bucheronsdunord@gmail.com



Im Rahmen des „Weekend du bois 2017“ lädt das Naturerlebniszentrum „Burfelt“ in Zusammenarbeit mit der Vereinigung „Les Bûcherons du Nord asbl“ zur **30. Ausgabe** der traditionellen Veranstaltung „Bëschfest“ nach Burfelt im Herzen des Naturparks Obersauer ein. Das diesjährige „Bëschfest“ steht unter dem Motto: **„Wald - All inklusiv“**.

So multifunktional der Wald ist, so unterschiedlich sind seine „Nutzer“. Die diesjährige Ausgabe des **„Bëschfest“** schafft eine einzigartige Waldinformations-Plattform die darauf abzielt, die unterschiedlichen Interessengruppen von Familien über Naturfreunde und Waldbesitzer bis hin zu Fachleuten während einem Wochenende im Wald zusammenzuführen..

ERLEBNISBEREICH WASSER

07.10.-08.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt

Burfelt
Insenborn

Bûcherons du Nord

691 515 796

k.A.

kostenlos

Während den naturkundlichen Solarbootsfahrten und den geführten Kanutouren auf dem Stausee werden Erklärungen zum umgebenden Naturraum sowie der assoziierten Flora und Fauna gegeben. Geniessen Sie herrliche Aussicht aus der Kanu-, Bootsperspektive.

UMGANG MIT MOTORSÄGE UND AXT IM KOMPETITIVEN BEREICH

07.10.-08.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt

Burfelt
Insenborn

Bûcherons du Nord

691 515 796

k.A.

kostenlos

Vor der Teilnahme an den Wettbewerben Holzscheibenwurf oder Axtwerfen bekommen die Teilnehmer eine Einführung in den sicheren Umgang mit der Motorsäge oder Axt und können anschliessend ihr Können und das Erlernete beim Wettbewerb einsetzen.

WALDERLEBNISWEG „WALD - ALL INKLUSIV“

07.10.-08.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt

Burfelt
Insenborn

Bûcherons du Nord

691 515 796

k.A.

kostenlos

In sieben Themenbereichen werden den Besuchern die unterschiedlichen Aufgaben des Waldes und deren Zusammenhänge erklärt und mittels Fachvorführungen die naturnahe nachhaltige Waldwirtschaft aktiv verdeutlicht.



WALD ERLEBEN MIT ALLEN SINNEN

07.10.-08.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt

Burfelt

Insenborn

Bûcherons du Nord

691 515 796

k.A.

kostenlos

Den Wald mit allen Sinnen erleben und dabei neue Kenntnisse über Flora und Fauna aktiv erfahren. Die natur- und erlebnispädagogischen Workshops eignen sich nicht nur für Kinder, sondern bieten auch den Erwachsenen neue Einblicke in die Natur.

WILDTIERMANAGEMENT UND VERHALTENSREGELN IN DER NATUR

07.10.-08.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt

Burfelt

Insenborn

Bûcherons du Nord

691 515 796

k.A.

kostenlos

In diesem Workshop werden die geltenden Sicherheitsvorschriften bei Einzel- und Gesellschaftsjagden interaktiv erklärt. Zudem werden den Teilnehmern die allgemeinen Verhaltensregeln in der Natur vermittelt.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH

28.09.

DO 12:00-17:00 Uhr

Brasserie Massen

Wemperhardt

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

k.A. je nach Menü

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

KEGELN

alle 3 Wochen

MO 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff

Fischbach

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

kostenlos

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

OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIOREN

alle 14 Tage

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Gérard Pfeiffer

15€/Treffen

Für Senioren mit Computerefahrung, ob Windows oder Apple. Bringen Sie Computer oder Laptop mit und lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre im Kreise Gleichgesinnter. Herr Pfeiffer unterstützt Sie. Termine: 02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12.

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.

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).

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

18.09.-16.10.
MO 10:00-10:45 Uhr
MO 18:00-18:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
60€ (5 Einheiten)

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

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

06.11.-04.12.
MO 10:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
60€/5er Karte

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

AQUABIKE

18.09.-16.12.
siehe Beschreibung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. MO-DO 20:00-20:45 Uhr / FR 19:00-20:00 Uhr / SA 10:00-10:45 Uhr.

AQUAGYM

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

permanent buchbar MO 09:00 Uhr MI,FR 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 180€/abo annuel



AQUAFITNESSTEAM
 p. adr. Gaby Flies
 19, rue Charly
 L-6420 Echternach

Aqua Fitness Team Echternach a.s.b.l.

**Cours de Gymnastique Aquatique,
 Aqua jogging et Aquacycling
 en la piscine municipale d'Echternach
 eau basse et eau profonde**

Le mardi après-midi de 15.15 heures à 18.00 heures
 -Deux cours d'Aquagym/ Aqua jogging et un cours
 d'Aquacycling

Parallèlement dans le bassin à température 30 ° C
 -Deux cours d'Aquagym pour personnes âgées

Le vendredi soir de 18.00 heures à 19.45 heures
 -Un cours d'Aquagym/Aqua jogging et un cours
 d'Aquacycling

Les cours d'Aquacycling sont des cours avec abonnement
 séparé et avec inscriptions sur listes

Nos cours fonctionnent également pendant les vacances
 scolaires, mais avec des horaires réduits

Pour de plus amples informations nous sommes à votre
 disposition.

Danielle Wengler 621405683
 Gaby Flies 691729656

AQUAGYM DOUCE

nach Vereinbarung
 DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad
 Steinfort

Sportzentrum
 Steinfort
 39 93 13-400

Krieger Tracy
 Momper Charlie
 70€/Trimestre

Aqua-Gymnastik für Damen. Kurs 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.

AQUA-FITNESS

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.

Permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester
19.09.-14.12. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution



AQUA-HIIT

permanent buchbar
DO 20:00-20:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
99€/10er Abo

Aqua-HIIT ist ein hochintensives Intervall-Training von 45 Minuten mit kurzen Regenerationsphasen. Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. 10er Karte: 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

AQUA-JOGGING

18.09.-11.12.
MO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kautions

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

AQUA-POWER

permanent buchbar
MI 18:30-19:15 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine "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. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

AQUA-SENIOREN

permanent buchbar
MO 16:15-17:00 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine "Den Nordpool"
83 55 43-341

k.A.
100€/Trimester

Sportliche Bewegungen im Wasser. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesundheitszentrum
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/1 Einheit
115€/10 Einheiten
132€/13 Einheiten

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

AQUA YOGA

offre permanente
VE 10:00-11:00 h

Oa6
Oberfeulen

Oa6 Centre de Santé
et Bien être
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 au 248 448 48 ou info@oa6.lu.



BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Centre polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+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. Kommt vorbei und probiert es aus! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

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

18.09.-15.12. MO 18:00-19:00 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy / Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kaution
21.09.-14.12. DO 12:15-13:15 Uhr	Krounebiertg Mersch		k.A. 95€/Trimester

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

29.09.-15.12.
FR 09:30-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

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

BODY ART

20.09.-13.12.
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
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

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheitscenter
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

11.11.-16.12.
SA 08:00-10:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
90€

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver.



DEEP WORK

20.09.-13.12.

MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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. Schnupperkurs 12€.

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 séances

Cours de destress yoga chez Oa6 Centre de Santé et Bien être les mercredis de 20h00 à 21h00. Pour plus d'informations contactez nous 24 84 48 48 ou info@oa6.lu.

DRUMS ALIVE

20.09.-13.12.

ME 14:30-15:30 h

Centre Culturel
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
120€/12 unités

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

15.11-13.12.

MI 18:00-18:50 Uhr

Patinoire
Beaufort

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

Arnold-Post
60€/Kurs

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 60€ pro Kurs ohne Schlittschuhverleih, 75€ pro Kurs mit Schlittschuhverleih. Helm und Handschuhe sind Pflicht.

FIT MIT BABY

permanent buchbar
MO 08:30-09:30 Uhr
(Innen)
MI 10:45-11:45 Uhr
(in der Natur)

k.A.
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
200€/10 Einheiten
350€/20 Einheiten

„Cauke a Kumquats“ bietet jungen Mütter die Möglichkeit nach der Geburt wieder fit zu werden. Zusammen mit Ihrem Baby können Sie zu uns kommen und sich während einer Stunde zusammen mit Ihrem Nachwuchs sportlich betätigen.

FUNCTIONAL TRAINING

19.09.-12.12.

DI 10:00-11:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 12€



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.

GYMNASTIQUE DOUCE

15.09.-08.12. VE 08:45-09:45 h 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.

HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

permanent buchbar 09:00-10:30 Uhr 10:30-12:00 Uhr 12:15-12:45 Uhr 0a6 S.A. Oberfeulen 0a6 S.A. 24 84 48 48 Petra Buser 80€/Trimester 30 min 180€/ Trimester 90 min

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

HIP HOP / BREAKDANCE

29.09.-13.07. siehe Beschreibung Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1 Marc Fol 130€/Baby AIM 130€/Trimester Anfänger, 140€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung. Uhrzeiten: Baby AIM (3-7 Jahre) 16:30-17:10 Uhr / Anfänger 17:10-18:10 Uhr / Mittlere 18:15-19:15 Uhr / Fortgeschrittene 19:15-20:45 Uhr.

INDOORCYCLING

permanent buchbar MO 19:00-20:00 Uhr FR&SA 10:00-11:00 Uhr AquaNat'Our Hosingen AquaNat'Our 24 51 99 00 k.A. 99€/10er Karte

Indoor Cycling

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar MO 20:15 Uhr Centre Polyvalent "Fräihof" Steinheim Karate-Club Darudo asbl +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.



MOUNTAINBIKE TRIP

01.10. und 21.01.
SO 13:30-18:00 Uhr

k.A.
Müllerthal

Familien-Center
47 45 44

k.A.
10€/Person pro Tag

Eine Einführung im Bereich von Mountainbike und die Möglichkeit ihre Kinder fürs Fahrradfahren zu begeistern. Für mutige Kinder mit ihren Eltern, die auf der Suche nach Spass und Herausforderung sind.

PERFECT SCULPT / AERO

21.09.-14.09.
DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiere
Mersch

k.A.
32 88 23-1

Marco
95€/Trimester
+10€ Kauton

Für die perfekte Silhouette. Eine Mischung aus Muskelaufbau, Kondition und Definierung. Schnupperkurs 12€.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiere
Mersch

Centre aquatique
Krounebiere
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
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

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur und fördert den Muskelaufbau. Die unterforderten Muskeln werden gestärkt, die zu beanspruchten Muskeln werden entspannt.

offre permanente LU 09:00-10:00 h JE 20:00-21:00 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Laurence Briot- Jacques, Leandro Lalondriz Rivera 20€/unité 150€/10 unités
ab dem 11.09. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr	Kinésithérapie & Ostéopathie Peters Mersch	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 90€/5 Kurse 22€/Drop-In
permanent buchbar MO 19:30-20:30 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body Gesondheitszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten
19.09.-15.12. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO,FR 12:15-13:15 Uhr	Krounebiere Mersch	Centre aquatique Krounebiere 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kauton
22.09.-15.12. FR 17:30-18:30 Uhr	Krounebiere Mersch		Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kauton



PILATES POUR AVANÇÉS

15.09.-08.12.

VE 10:00-11:00 h (avancés)

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€/12 unités

Le Pilates est une approche complète pour renforcer votre corps et votre bien être. Il est destiné à améliorer votre posture, développer votre musculature profonde, coordination et d'augmenter votre capacité de concentration.

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent
"Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+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.

QI GONG

Apprentissage de méthodes spécifiques de Qi Gong pour préserver et améliorer la santé du corps et de l'esprit. Soirée d'inscription mardi, le 26 septembre 2017 à 19.00 heures.

04.10.-13.06. ME 19:00-20:30 h	Lycée Technique Ettelbruck	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300/-305	Garin Pascal 175€
05.10.-14.06. JE 19:00-20:30 h	Lycée Technique Ettelbruck		Garin Pascal 175€

RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

29.09.-15.12.

FR 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

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

RÜCKENFREUNDLICH DURCH DEN ALLTAG

28.09.-07.12.

DO 12:15-13:15 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

Alltagsbewegungen neu kennenlernen und Ökonomisieren, um Rückenschmerzen zu reduzieren. Entlastungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen -Sanftes Rückentraining. Entspannungstechniken helfen bei Verspannungen und Schmerzen.



SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar
MI 18:50-19:35 Uhr
FR 18:00-18:45 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.

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

permanent buchbar
DI 18:30-19:30 Uhr

Schule
(Untergeschoss)
Grosbous

Initiativ
Liewensufank
36 05 97

Claudia Goudemond
15,50€/Termin Mitglieder,
19€/Termin Nicht-Mitglieder

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmen lernen oder Unsicherheiten im Wasser abbauen.

permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger	Anfänger Steinfurt	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
18.09.-11.12. MO 17:00-17:45 Uhr Fortgeschrittene 18:00-18:45 Uhr Anfänger - Erwachsene	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester + 10€ Kautions
permanent buchbar DI 18:00-18:45 Uhr	Level 1 Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester
permanant buchbar MI 17:30-18:15 Uhr	Level 3 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI&DO 19:00-19:45 Uhr	Perfektionskurs Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 120€/10er Karte
offre permanente MA 18:30-19:15 h 19:15-20:00 h débutant et perfectionnement	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 621 211 465	k.A. 120€



SPINNING

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

19.09.-12.12. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kautiun
20.09.-13.12. MI 12:15-13:15 Uhr	Krounebiertg Mersch		Romy 95€/Trimester + 10€ Kautiun
21.09.-14.12. DO 19:00- 20:00 Uhr	Krounebiertg Mersch		Jerry 95€/Trimester + 10€ Kautiun

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

21.09.-14.12. 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. Entspannungs-training.

WANDERUNG

Wanderung in der näheren Umgebung. 8-10 km über Feld und Forstwege zu wandern.

24.09. SO 09:00-12:00 Uhr	Parking Wietspesch Kopstal	ASIVEMA 621 276 344	k.A. kostenlos
29.10. SO 09:00 Uhr	Parking beim Buer Reckange/Mersch		
26.11. SO 09:00 Uhr	Luxembourg Tourist Office Luxembourg		
17.12. SO 09:00-12:00 Uhr	Centre Culturel Buschdorf		

WELLNESS-REITEN

permanent buchbar nach Vereinbarung	Ponyhaff Alscheid	Alscenter 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	feel your body Ernzen	feel your body Gesondheitszenter 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 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).

YOGA

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

18.09.-11.12. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Chrescht Cornette Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kautions
permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our 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
29.09.-15.12. FR 09:30-11:00 Uhr	Maison des Générationen Hobscheid	Treff Aal Schoul 39 01 33 501	Perla Ghidale 110€/11 Einheiten

ZUMBA

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

18.09.-09.07. LU 19:00-20:00 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 200€ (1x semaine) 290€ (2x semaine)
à partir du 19.09. MA 19:00-20:00 h	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nadine Schroeder 200€
21.09.-14.12. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr FR 18:30-19:30 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions (60 min)
permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/10er Karte

ZUMBA® LIGHT

03.10.-12.12.
DI 13:45-14:45 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 GOLD

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Diese Form wurde speziell für ältere, aktive Menschen und für Anfänger entwickelt. Anmeldung erforderlich.

22.09.-01.12. FR 09:30-10:30 Uhr FR 10:45-11:45 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sabine Kinzinger 120€/10 Einheiten
03.10.-12.12. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€

CONTE IMAGINAIRE COLLABORATIF

17.11.-18.11.
VE 17:00-20:00 h
SA 09:00-17:30 h

1, am Trémel
Useldange

A'Musée Kanner
Musée Letzebuerg asbl
691 854 504

Cécile Bidault Thill,
Bénédicte de Gruben
120€

Se former à travers divers ateliers, à la technique de collecte d'un conte dans l'imaginaire collectif d'enfants. Bienvenue aux adultes souhaitant acquérir un outil particulièrement adapté à l'intégration multiculturelle et plurilingue.

FORMATION EN ANGLAIS, ALLAMAND, FRANÇAIS INDIVIDUELLE, EN GROUPE, EN ENTREPRISE OU PAR VIDÉO CONFÉRENCES

offre permanente
Programme d'études
flexible

Cour à domicile /
cours en ligne
Tuntange

BE SMART
691 313 432

k.A.
40€/session à domicile
35€/session cours en
ligne

Formation en anglais, allemand, français (individuelle, en groupe ou en entreprise). Communication: business, email, téléphone, échange au quotidien. Préparation aux présentations à l'oral ou candidature à un emploi (CV et préparation des entretiens). Programme d'études flexible. Evaluation gratuite du niveau. Cours à domicile et en ligne (Prix htva).

PREPARATION AUX TESTS

offre permanente
à convenir

21b Rue de Brouch
Tuntange

BE SMART
691313432

k.A.
40€/session à domicile
35€/session en ligne

Préparation aux tests: IELTS, TOEFL, TOEIC, GRE, SAT, PET, DELF, DALF, TCF. Programme d'études flexible à domicile ou en ligne (prix htva, sessions de 50 minutes).

DEUTSCH FÜR ANFÄNGER (ALLEMAND POUR DÉBUTANTS)

05.10.-14.06.
DO 19:00-21:00 Uhr

Lycée Technique
Ettelbruck

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

Schäfer Bernard
156€

Einstieg in die deutsche Sprache: Tagtäglicher Umgang mit der Sprache (begrüßen, vorstellen, sich erkundigen, usw.), Zahlen und Uhrzeiten, Beschreibungen, Rollenspiele. Einschreibungen Dienstag 26.09. um 19:00 Uhr im Lycée Technique d'Ettelbruck.



DEUTSCH FÜR FORTGESCHRITTENE (ALLEMAND POUR AVANCÉS)

03.10.-12.06.
DI 19:00-21:00 Uhr

Lycée Technique
Ettelbruck

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

Schäfer Bernard
156€

Niveau A1/1: Vertiefung der Inhalte zum Tagesablauf, Freizeitgestaltung, Frag- und Antwortübungen. Niveau A1/2: Beruf und Arbeit, Behörden, Gesundheit und Krankheit, Unterwegs in der Stadt, Neue Kleider und Feste. Einschreibungen am DI 26.09. um 19.00 Uhr.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

28.09.-07.12.
DO 08:30-10:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
95€/10 Einheiten

Für diejenigen , die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben.

ANGLAIS DÉBUTANT A.1.1 - MATIN

07.10.-16.06.
SA 10:00-12:00 h

Centre culturel Fraïhof
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Meyada Bentalha
200€

Apprentissage de la langue anglaise pour les personnes ayant aucune connaissance.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

25.09.-04.12.
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

25.09.-04.12.
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

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (A1.2)

21.09.-19.04.
DO 18:30-20:00 Uhr

Gemeindesaal
Weiswampach

Landakademie
89 95 68-28

Linda Steinmetz
115€

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

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2.1) / ANGLAIS AVANCÉ

12.10.-17.05.
DO 19:00-21:00 Uhr

Atert-Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Adam Green
150€/25 Einheiten

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.



ENGLISH CONVERSATION

28.09.-07.12.
TH 10:05-11:35 h

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.

ANGLAIS CONVERSATION

02.10.-26.02.
LU 19:00-21:00 h

k.A.
Beaufort

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Patty Dupong
130€

Pratique de la langue anglaise pour les personnes ayant des connaissances basiques. Connaissance requise: pouvoir se présenter et tenir une conversation de base avec du vocabulaire très simple.

ENGLISH CONVERSATION

16.10.-11.12.
MO 14:00-16:00 Uhr

Maison des
Générationns
Hobscheid

Treff Aal Schoul
39 01 33 501

Rita Rommerskirchen
70€/8 Einheiten

Die englische Sprache ist mittlerweile auch in unserem Alltag omnipräsent. Gerne würden wir Ihnen die Freude an dieser Sprache vermitteln. Der Kurs richtet sich genauso an Anfänger wie an Personen, welche bereits Erfahrungen sammeln konnten.

ENGLISH AT WORK

03.10.-12.06.
MA 18:00-19:00 h

Lycée Technique
Ettelbruck

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

Deweweire Ingrid
117€

Rédaction CV, candidature, interview, gestion appels téléphoniques, réunions, présentations, Banques et finance: départements, rapport annuel, bilan, marchés primaires /secondaires, bourse, fusion, reprise et scission de sociétés. Soirée d'inscription MA 26.09. à 19:00 heures.

FRANÇAIS A1 DU CECRL

02.10.-11.06.
LU 18:00-20:00 h

Lycée Technique
Ettelbruck

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300/305

Bettel Pascal
156€

se présenter, questions simples, météo et saisons, décrire lieu, personne, nombres, quantités, argent et heure, annonces courtes et simples, expressions quotidiennes, lettre/mail/carte postale; épeler nom et adresse. Soirée d'inscription MA 26.09. à 19:00 heures.

FRANÇAIS DÉBUTANTS INTENSIF A.1.1- MATIN

25.09.-07.12.
09:30-11:30
(3x semaine)

k.A.
Beaufort

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Karine Schaus
200€

Apprentissage de la langue française pour les personnes ayant aucune connaissance



FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE INTENSIF

03.10.-14.06.

MA&JE 19:00-20:30 h

Lycée Technique
Ettelbruck

Lycée Technique
d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Tournay Cécile
312€

Décrire des problèmes du quotidien, demander des renseignements, se présenter soi-même et d'autres personnes, comprendre des informations en ligne. Soirée d'inscription Mardi 26.09. à 19:00 heures.

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / FRANÇAIS DÉBUTANT

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

06.10.-04.05. FR 9:00-11:00 Uhr	k.A. Clervaux	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 150€/25 Einheiten
09.10.-14.05. MO 18:00-20:00 Uhr	Salle communale Weiswampach		Stanislas Kaboré 150€/25 Einheiten
11.10.-09.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Atert-Lycée Redange Redange		Mohammed Benni 150€/25 Einheiten

FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (A1.2) FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE

11.10.-09.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

Pfarrsaal
Grosbous

Landakademie
89 95 68-28

Alain Dagoreau
150€/25 Einheiten

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

FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2.2) / FRANÇAIS AVANCÉ

10.10.-20.03.

DI 18:30-20:30 Uhr

Millen
Beckerich

Landakademie
89 95 68-28

Nathalie Vaimbois
120€/20 Einheiten

Dieser Kurs gilt motivierten Personen, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. Ein großer Teil des Kurses wird der Konversation geweiht.

ITALIEN DÉBUTANTS A.1.1.2

04.10.-13.06.

ME 19:00-20:30 h

Veraïnsbau
Schoos

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Anselmo Ruspicioni
200€

Apprentissage de l'italien pour les personnes ayant des connaissances de base.

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

04.10.-13.12.

MI 14:30-16:00 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.



ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (A1.2) / ITALIEN INTERMÉDIAIRE

04.10.-02.05. Atert-Lycée Landakademie Gianna Mezzapesa
 MI 18:00-20:00 Uhr Redange 89 95 68-28 225€/25 Einheiten

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2.1) / ITALIEN AVANCÉ

12.10.-10.05. Atert-Lycée Landakademie Nathalie Caligara
 DO 18:00-19:30 Uhr Redange 89 95 68-28 170€/25 Einheiten

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der italienischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

ITALIANO CORSO INTERMEDIO

04.10.-13.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Angelo Angioni
 MI 09:00-10:30 h Capellen 30 00 01 95€/10 corsos

Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

04.10.-13.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Angelo Angioni
 ME 10:00-11:30 h Capellen 30 00 01 95€

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

LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS A.1.1.

02.10.-11.06. Lycée Technique Lycée Technique Thielen Nathalie
 LU 18:30-20:30 h Ettelbruck d'Ettelbruck 156€
 81 92 01 300 /-305

Niveau A1.1: Salutation, identité, âge, situation familiale, profession, lieu du travail, journée standard - comprendre salutation, invitation, question sur identité, message téléphonique, offre d'emploi, demande rendez-vous, liste de commande. Soirée d'inscription Mardi 26.09. à 19:00 heures.

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER - LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANT

Einstieg in die luxemburgische Sprache. Einschreibung: DO 28.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum. Cours à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Inscription: JE 28.09. de 19:00-20:00 heures au Forum du Lycée.

02.10.-14.05. LU 19:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 150€
03.10.-15.05. MA 18:00-20:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 150€



LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS SEMI-INTENSIF A.1.1 - SOIR

26.09.-25.01.

MA & JE 19:00-21:00 h

Ecole primaire

Born

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Anke Gärtner

200€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour débutants. Inscription valable après réception du paiement au numéro de compte: BGL BNP Paribas LU11 0030 1135 6012 1000.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1

04.10.-13.06.

ME 19:00-21:00 h

Ancienne Mairie

Larochette

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Hubert Schaul

200€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant aucune connaissance.

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1.) / LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANT

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.

26.09.-21.12. DI&DO 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Wincrange	Landakademie 89 95 68-28	Christian Mathieu 150€/24 Einheiten
09.10.-26.02. MO 18:15-21:15 Uhr	Alte Schule Roodt (Eil)		Pierre Dziadek 150€/16 Einheiten
09.10.-14.05. MO 18:30-20:30 Uhr	Centre Culturel Wahl		Aline Schumacher 150€/25 Einheiten
09.10.-14.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Steinfort		Pierre Clees 150€/25 Einheiten
10.10.-15.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Grundschule Colmar-Berg		Gaby Frantzen- Heger 150€/25 Einheiten
11.10.-09.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Ecole centrale "Vir Wëller" Eischen		Benita Burdet- Martin 150€/25 Einheiten
11.10.-09.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Blanche Lipperts-Nosbusch 150€/25 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.2

25.09.-11.06.

LU 19:00-21:00 h

Centre Culturel

**Fräihof
Steinheim**

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Anke Gärtner

200€

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



LUXEMBOURGEOIS NIVEAU INTERMÉDIAIRE A.1.2.

03.10.-12.06.
MA 18:30-20:30 h

Lycée Technique
Ettelbruck

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

Edwards-Weis Nancy
156€

Niveau A1.2: Description nourriture, boissons, préférences/ famille, amis/visite médecin, courrier médical/ photo de famille, avis de recherche/ Rédiger, comprendre menu, énumérer aliments, recette culinaire, annonce. Soirée d'inscription mardi 26.09. à 19.00 heures.

LUXEMBOURGEOIS A.1.2.

04.10.-16.05.
ME 19:00-21:00 h

Lycée du Nord Wiltz
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
150€

Aide à élargir ses connaissances de base. Inscription: 28.09. de 19:00-20:00 au Forum du Lycée.

LUXEMBOURGEOIS A.1.2.

05.10.-17.05.
JE 19:00-21:00 h

Lycée du Nord Wiltz
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
150€

Aide à élargir ses connaissances de base. Inscription: 28.09. de 19:00-20:00 au Forum du Lycée.

LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (A1.2) / LUXEMBOURGEOIS INTERMÉDIAIRE

Luxemburgisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

05.10.-03.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Salle "Foyer" Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Hubert Schaul 150€/25 Einheiten
09.10.-14.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Ecole centrale "Vir Weller" Eischen		Marianne Muller 150€/25 Einheiten
10.10.-15.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Grundschule Colmar-Berg		Sylvie Mergen 150€/25 Einheiten
11.10.-09.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Aal Spillschoul Goebloge		Pierre Clees 150€/25 Einheiten
12.10.-17.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen		Malou Schaul- Boonen 150€/25 Einheiten
12.10.-17.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Millen Beckerich		Marianne Muller 150€/25 Einheiten



LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2.1) / LUXEMBOURGEOIS AVANCÉ

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

04.10.-02.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Salle communale Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Julia Motovilova 150€/25 Einheiten
10.10.-15.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Ecole centrale "Vir Wëller" Eischen		Benita Burdet-Martin 150€/25 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS INTENSIF A.2.2- MATIN

25.09.-06.12. LU-ME 08:30-10:30 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Isabelle Frisch 200€
--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	-------------------------

Apprentissage intensif du luxembourgeois pour les personnes ayant des connaissances.

LUXEMBURGISCHE RECHTSCHREIBUNG / ORHTOGRAPHE LUXEMBOURGEOISE

25.09.-23.10. MO 19:00-21:00 Uhr	Mischhaus Vichten	Landakademie 89 95 68-28	Myriam Welschbillig 30€
-------------------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------------

Dëse Cours adresséiert sech un all déi Leit, déi eis "Allgemeng Lëtzebuurger Émgangssprooch" och wëlle richtig schreiwe léieren.

LUXEMBURGISCH KONVERSATION / LUXEMBOURGEOIS CONVERSATION

12.10.-17.05. DO 19:15-21:15 Uhr	Ecole primaire Troisvierges	Landakademie 89 95 68-28	Jacqueline de Jonge 150€/25 Einheiten
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über fundierte Kenntnisse verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen.

LUXEMBURGISCH A1 FÜR DIE LUXEMBURGISCHE NATIONALITÄT / LUXEMBOURGEOIS POUR LA NATIONALITÉ LUX.

06.10.-22.12. FR 17:00-20:00 Uhr	Salle communale (1ier étage) Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Frantzen-Heger 105€
-------------------------------------	--	-----------------------------	-----------------------------

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die seit 20 Jahren im Land leben und die luxemburgische Staatsbürgerschaft erhalten möchten. Sie müssen einen Luxemburgischkurs von 35 Stunden absolvieren.

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS A.1.1.

02.10.-11.06. LU 19:00-21:00 h	Hall sportif Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Carla Leclerc 250€
-----------------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------

Apprentissage du néerlandais pour les personnes ayant aucune connaissance.



NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / NÉERLANDAIS DÉBUTANT

11.10.-09.05. **Salle "Foyer"** **Landakademie** **Susan Vermaat-Miedema**
MI 19:00-21:00 Uhr **Mertzig** **89 95 68-28** **225€/25 Einheiten**

Niederländisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS A.1.2

04.10.-13.06. **Hall sportif** **M.E.C. asbl** **Carla Leclerc**
ME 19:00-21:00 h **Heffingen** **26 72 00 35** **250€**

Apprentissage du néerlandais pour les personnes ayant des connaissances de base.

NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHR. ANFÄNGER (A1.2) / NÉERLANDAIS INTERMÉDIAIRE

09.10.-14.05. **Salle "Foyer"** **Landakademie** **Susan Vermaat-Miedema**
MO 19:00-20:30 Uhr **Mertzig** **89 95 68-28** **170€/25 Einheiten**

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

PORTUGAIS POUR DÉBUTANTS

03.10.-12.06. **Lycée Technique** **Lycée Technique** **De Almeida Sandra,**
MA 16:00-18:00 h **Ettelbruck** **d'Ettelbruck** **Martins Marlene**
81 92 01 300 /-305 **156€**

Présentation, profession, loisirs - logement - aller au restaurant, courses - nombres - découverte Portugal -expressions ou mots de tous les jours - liens de parenté, vêtements, physique - se réparer: villes commerces, temps - suivre recette. Soirée d'inscription Mardi 26.09. à 19:00 heures.

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / PORTUGAIS DÉBUTANT

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.

11.10.-09.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Sonia Morais 225€/25 Einheiten
13.10.-11.05. FR 18:30-20:30 Uhr	Centre Culturel Hosingen		Clara Deodato 225€/25 Einheiten



PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (A1.2) / PORTUGAIS INTERMÉDIAIRE

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

04.10.-02.05. MI 18:30-20:30 Uhr	Altes Pfarrhaus Stegen	Landakademie 89 95 68-28	Patricia Marques 225€/25 Einheiten
09.10.-14.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Sonia Morais 225€/25 Einheiten
10.10.-15.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Centre Culturel Hosingen		Clara Deodato 225€/25 Einheiten

PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2.1) / PORTUGAIS AVANÇÉ

12.10.-17.05. DO 18:30-20:30 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Patricia Marques 225€/25 Einheiten
---	--------------------------------------	---	---

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der portugiesischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

RUSSISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / RUSSE DÉBUTANT

04.10.-02.05. MI 18:30-20:30 Uhr	Salle communale Merscheid (Heider- scheid)	Landakademie 89 95 68-28	Olga Uspenkaja 225€/25 Einheiten
---	---	---	---

Russisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die russische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Russisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

04.10.-13.12. MI 09:30-11:00 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.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / ESPAGNOL DÉBUTANT

10.10.-15.05. DI 18:15-20:15 Uhr	Mischhaus Vichten	Landakademie 89 95 68-28	Mayada Bentalha 225€/25 Einheiten
---	------------------------------------	---	--

Spanisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT AVANÇÉ

04.10.-13.12. MI 10:35-12:05 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€/Trimester
---	--	--	--

Fortgeschrittene Anfänger



SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (A1.2) / ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

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

09.10.-14.05. MO 18:00-20:00 Uhr	Grundschule Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	Marisa Lopez Tello 225€/25 Einheiten
09.10.-14.05. MO 18:30-20:30 Uhr	Vereinsbau Tuntange		Pablo Andrés Anton 225€/25 Einheiten

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2.1) / ESPAGNOL AVANCÉ

11.10.-09.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Festsaal Schule Brouch	Landakademie 89 95 68-28	Martha Nima Rosas 225€/25 Einheiten
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

02.10.-11.12. LU 09:00-10:30 h & 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

04.10.-13.12. 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

03.10.-12.12. DI 14:00-15:30 h	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.

SPANISCH KONVERSATION / ESPAGNOL CONVERSATION

03.10.-08.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Pompjeesbau Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Amaro Garcia 225€/25 Einheiten
---	--------------------------------	-------------------------------------	---

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen.



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



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

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



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

Service de la formation des adultes

A Guddesch

1, am Kaesch
L-7593 Beringen
Tel.: 26 32 04 20; Fax: 26 32 01 80
Email: info@gudd.lu
www.gudd.lu

**A'Musée Kanner Musée Letzebuerg
asbl**

1, am Trémel
L-8705 Useldange
Tel.: 691 854 504
Email: info@amusee.net
www.amusee.net

**Abenteuer- Erlebnies- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl**

1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
Email: 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

Aquatower Berdorf Asbl

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

ASIVEMA

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

BE SMART

Rue de Brouch 21 b
L-7481 Tuntange
Tel.: 691 313 432
Email: info@besmart.lu
www.besmart.lu

**Biekerecher Geméisgaart
Ellerwee**

L-8523 Beckerich
Tel.: 691 197 748
Email: fermekleintheissy@gmail.com
www.biobagg.com

Bricher Päerdsstall

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

Bûcherons du Nord

27, route de Marbourg
L-9764 Marnach
Tel.: 691 51 57 96
Email: bucheronsdunord@gmail.com
www.beschfest.lu

Cauke a Kumquats

41b, rte d'Arlon
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)
Tel.: 661 745 527
Email: c.bausch@ergo-therapie.lu
www.ergo-therapie.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

**Chambre d'Agriculture**

B.P. 81
L-8001 Strassen
Tel.: 31 38 76 24 /-42; Fax: 31 38 75
Email: jemp.schmitz@lwk.lu
www.lwk.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

CMN-ART

13, um Reebou
L-8708 Useldange
Tel.: 691 191 068
Email: cmn-art@pt.lu
www.cmn-art.com

Commission des sports Troisvierges

9-11 Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 621 211 465; Fax: 99 82 38
guy.schumacher@troisvierges.lu
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM

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

Consultation 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
Email: 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

Duelemer Leit

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

Duertreff beim Lis

7, rue de la gare
L-6910 Roodt/Syre
Tel.: 691 719 013 oder 691 719 014
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.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.: 24 78 62 00; Fax: 24 78 61 31
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, Befortstrooss
L-9365 Eppeldorf
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

ErwuesseBildung

5, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg
Tel.: 44 743-340; Fax: 44 74 51
Email: info@ewb.lu
www.erwuessebildung.lu

Familljen-Center

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
Tel.: 47 45 44
Email: info@familljen-center.lu
www.familljen-center.lu



feel your body Gesondheetszenter

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

Fischbach-Liltz Viviane

9A, Um Knupp
L-9678 Nothum
Tel.: 691 255 560
Email: vivianefl67@gmail.com
www.kinaesthetics.lu

Fondation Autisme Luxembourg

68, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 26 91 11-1; Fax: 26 91 09 57
Email: autisme@fal.lu
www.fal.lu

Fondation Kannerschlass - Eltereschoul

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

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN

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

Frënn vun der Lee

Haus 3
L-8823 Haut-Martelange
Tel.: 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Gabrielle Heintz

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

Gesondheetsberodung

22, rue Gustave Wilhelm
L-7558 Rollingen
Tel.: 621 743 892
Email: sven.majerus.sm@gmail.com
www.gesond.vpweb.de

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.

2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 65 1; Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule

Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: 0049 2157 128520;
Fax: 0049 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Initiativ Liewensufank

20, rue de Contern
L-5955 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.darudo.com

Landakademie

2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28; Fax: 89 95 68-40
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

LLLC - Luxembourg Lifelong Learning Center, la formation continue de la Chambre des salariés - CSL

13, rue de Bragance
L-1255 Luxembourg
Tel.: 27 494 600; Fax: 27 494 650
Email: formation@lllc.lu
www.lllc.lu

Longhino-Koster Chantal

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

Luxfeelgood

51 rue de la libération
L-8245 Mamer
Tel.: 691 485 431; Fax: 48 543 1
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée du Nord Wiltz

19, rue Général Patton
L-9551 Wiltz
Tel.: 95 93 20-209; Fax: 959320-633
Email: formation-adultes@lnw.lu
www.lnw.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck

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



**Martine Bram - Praxis vir psychesch
Gesondheet**

38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691 133 124
Email: martbram@hotmail.com
www.ppg.lu

Mierscher Kulturhaus

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

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche Biblio-
thek und Internetstube**

55, rue Grande-Duchesse Charlotte
L-7520 Mersch
Tel.: 26 32 21 13; Fax: 26 32 21 05
Email: 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

Naturpark Öwersauer

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

**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

NiceDogs Muppenschoul

35 Cité Wuesheck
L-8351 Dahlem
Tel.: 26 88 96 07; Fax: 26 88 96 07
Email: info@petlogic.lu
www.nicedogs.lu

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 Ar-
dennes 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
www.nordpool.lu

**Praxis und Schule für ganzheitliches
Heilen**

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

Robbesscheier

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

sana via institut

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

SHIATSU MARISA

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

Silvio Resch

A Geesswenkel 4
L-9747 Enscherange
Tel.: 621 349 791
Email: silvio@silvio.lu
www.silvio.lu

Solange Guégan

22, rue de Savelborn
L-7660 Medernach
Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@gmail.com
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort

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

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

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

**Tanzschule Vladka Perl**

19, rue Pierre Braun
L- 8359 Godbrange
Tel.: 691 682 032
Email: vladka.perl@hotmail.com
www.vladkaperl.lu

Theaterschoul Yolandin

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

Thillevogtei - Danses du monde

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

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu

Voxfit

44, um Wues
L-6552 Berdorf
Tel.: 28 77 66 71
Email: karin@audio.lu
www.voxfit.de

Wollatelier**Marie-Josée Hoffmann-Welsch**

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

Yoga Shanti

E12 Centre Marisca
L-7560 Mersch
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.yogashanti.lu

Herzlich Willkommen!

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

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

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

Bienvenu!

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

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

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

**Administration communale de Betzdorf**

11 Rue du Château
L-6922 Berg
Tél: 77 00 49 1
www.betzdorf.lu



Landakademie Broschüre 01/18

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Ende Dezember 2017 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 1. Januar und dem 15. April 2018 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens **3. November 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.lu) zur Verfügung.

Brochure Landakademie 01/18

*La prochaine édition de la brochure sera publiée fin décembre 2017. Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 1er janvier et 15 avril 2018, nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **3 novembre 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.lu), si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou d'une assistance lors de votre inscription.



RENDEZ-VOUS

ERWUESSENENBILDUNG
EDUCATION ET FORMATION DES ADULTES

Accéder à un diplôme, apprendre le luxembourgeois ou une autre langue, s'approprier les nouvelles technologies, connaître ses droits et devoirs....

**Les acteurs de l'Éducation et de la Formation
des Adultes vous informent et conseillent**

DIEKIRCH | CACTUS INGELDORF
Samedi 16.9.2017 de 10h00 à 16h00

LUXEMBOURG | BELLE ETOILE
Jeudi 21.9.2017 de 14h00 à 18h00

Vendredi 22.9.2017 de 14h00 à 20h00

ESCH/ALZETTE | BELVAL PLAZA
Samedi 23.9.2017 de 9h00 à 19h00

Mitmachen, Ausprobieren und Erleben:

Kropemanns Fest in Redingen-Attert 24.09.:

Der Kropemann ist eine vielschichtige Sagenfigur, die auf uralte mythologische Vorbilder zurückgeht und sich in die weit gefächerte Kategorie der Wassergeister einreihen lässt. Vielerorts kennt man fantastische Wasserwesen der verschiedensten Formen, die alle mit unserem Redinger Kropemann verwandt sind.

Durch ein alljährlich wiederkehrendes Kropemanns-Fest soll unserem Dorfgeist neues Leben eingehaucht werden. Lassen Sie sich einbinden in die fantasiereiche Atmosphäre eines Volksfestes, das Ihnen als Abschluss der Sommersaison einen angenehmen Septembersonntag bieten möchte.



Die Landakademie wird am 24. September 2017 mit unterschiedlichen Workshops am Kropemanns Fest teilnehmen. Kommen Sie vorbei und besuchen Sie uns auf unseren interaktiven Ständen.



Workshops:



Computerhelfer Doheem

Kommen Sie vorbei und sehen Sie live wie einer unserer Techniker einen PC zusammenbaut und stellen Sie ihm ihre Fragen bezüglich des Zusammenbaus, der Installation und der Konfiguration von Computern

Kalligraphie und Ahnenforschung

Entdecken Sie mit Luxroots die Kunst des „Schönschreibens“ und von Hand in Kurrentschrift zu schreiben. Zusätzlich wird Ihnen erklärt wie sie über luxroots.com ihre Vorfahren finden können.



Entdecken sie mit uns die Berufe von früher

Die Aktivitäten der Millen asbl ermöglichen es den Kindern und Erwachsenen zu entdecken was hinter der Herstellung von alten Handwerkzeugen steckt und wie wichtig es früher war ein Handwerk zu erlernen um alltägliche Objekte herstellen zu können

Praxis und Schule für ganzheitliches Heilen

Entspannung durch Klangmeditation: Nalu bietet im Landakademie Zelt einen kleinen Stand zum Ausprobieren der verschiedenen Klangschalen an. In ruhigerer Atmosphäre wird regelmäßig eine entspannende Klangmeditation mit vielen verschiedenen Schalen und Klanginstrumenten im Liegen angeboten.



Gesundheitsberodung

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge: In unserem Workshop zeigen wir Ihnen an Hand verblüffender Beispiele wie unser Körper auf die verschiedensten Einflüsse wie Nahrung, Stress, Umwelt-Giftstoffe usw. reagiert und zeigen ihnen wie sie damit umgehen können.

Theaterschoul YOLANDIN präsentiert „Schnoken“

Die Theaterschule YOLANDIN lädt Sie herzlich ein mit Ihnen traditionelle luxemburgische Geschichten kennenzulernen. Auf dem Programm stehen unter anderem „De Wöllefchen an de Fißchen“ und „D'Maus Kätti“.



Mind the Gap - Achte auf den Zwischenraum.

Kommunikation leichtgemacht. In Kontakt kommen und dabei entspannt sein. In diesem Workshop werden Ihnen Integrale Coaching Elemente alltagstauglich und freundlich aufbereitet. Dazu gehören Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Sprechübungen.



Indiana Jos - Op de Spuere vun Fuerscher an Entdecker

Unser Workshop Indiana Jos erlaubt es allen Kindern, Jugendlichen und Eltern Experimente durchzuführen. Neben der praktischen Umsetzung des Experimentes an sich geht es auf der anderen Seite um das Entdecken und Verstehen.



„Schwätz mat mir / Parle-moi“

Die Themenbox entstand gleichzeitig mit der Ausarbeitung des Konzeptes zum Thema Mehrsprachigkeit und dient der praktischen Anleitung und Umsetzung dieser Thematik. Sie enthält unter anderem ein Tischtheater und Wörterwürfel mit denen eine spielerische Annäherung an die luxemburgische wie französische Sprache ermöglicht wird.



WO
**FINDEN
SIE IHRE
WEITERBILDUNG**



LIFELONG-LEARNING.LU

**Mehr als 8.000 Weiterbildungen,
um Ihre Kompetenzen auszubauen.**

Wählen Sie die Weiterbildung, die zu Ihrem Projekt passt.

lifelong-learning.lu



Infoline: 26 20 40
Eine Initiative des Nationalen Instituts
zur Förderung der beruflichen Weiterbildung



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landakademie
2 am Fouchterwee / L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Techprint

Fotos: Titelbild: Angelika Wolter, pixelio.de



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

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft,
Weinbau und Verbraucherschutz sowie die
Landakademie Partnergemeinden.