

# landakademie

1.25: Januar - April | Janvier - Avril



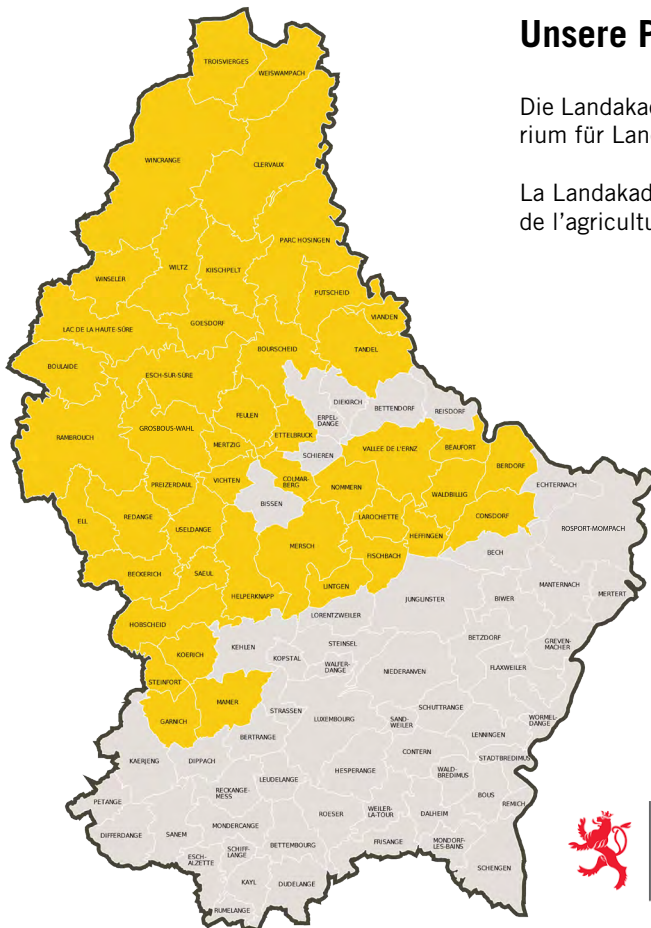
Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

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

# Landakademie

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

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



## Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'agriculture, de la viticulture et du développement rural.

**Foto auf dem Cover:**  
Fotograf: Liam Dubois Merenz  
Dieses Foto wurde in der Gemeinde Esch-sur-Sûre aufgenommen.

**Photo sur la couverture:**  
Photographe: Liam Dubois Merenz  
Cette photo a été prise dans la commune de Esch-sur-Sûre.



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

## Bei der Landakademie mitwirken

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

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

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

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

## Participer à la Landakademie

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

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

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

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

# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick  
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung  
Culture Générale

10



Arbeit&Beruf  
Emploi&Profession

12



Computer&Internet  
Bureautique&Internet

14



Essen&Trinken  
Boire&Manger

16



Kinder&Eltern  
Enfants&Parents

18



Kultur&Freizeit  
Culture&Loisirs

24



Mensch&Gesundheit  
Homme&Santé

32



Natur&Umwelt  
Environnement

42



Sport&Bewegung  
Sport&Mouvement

44



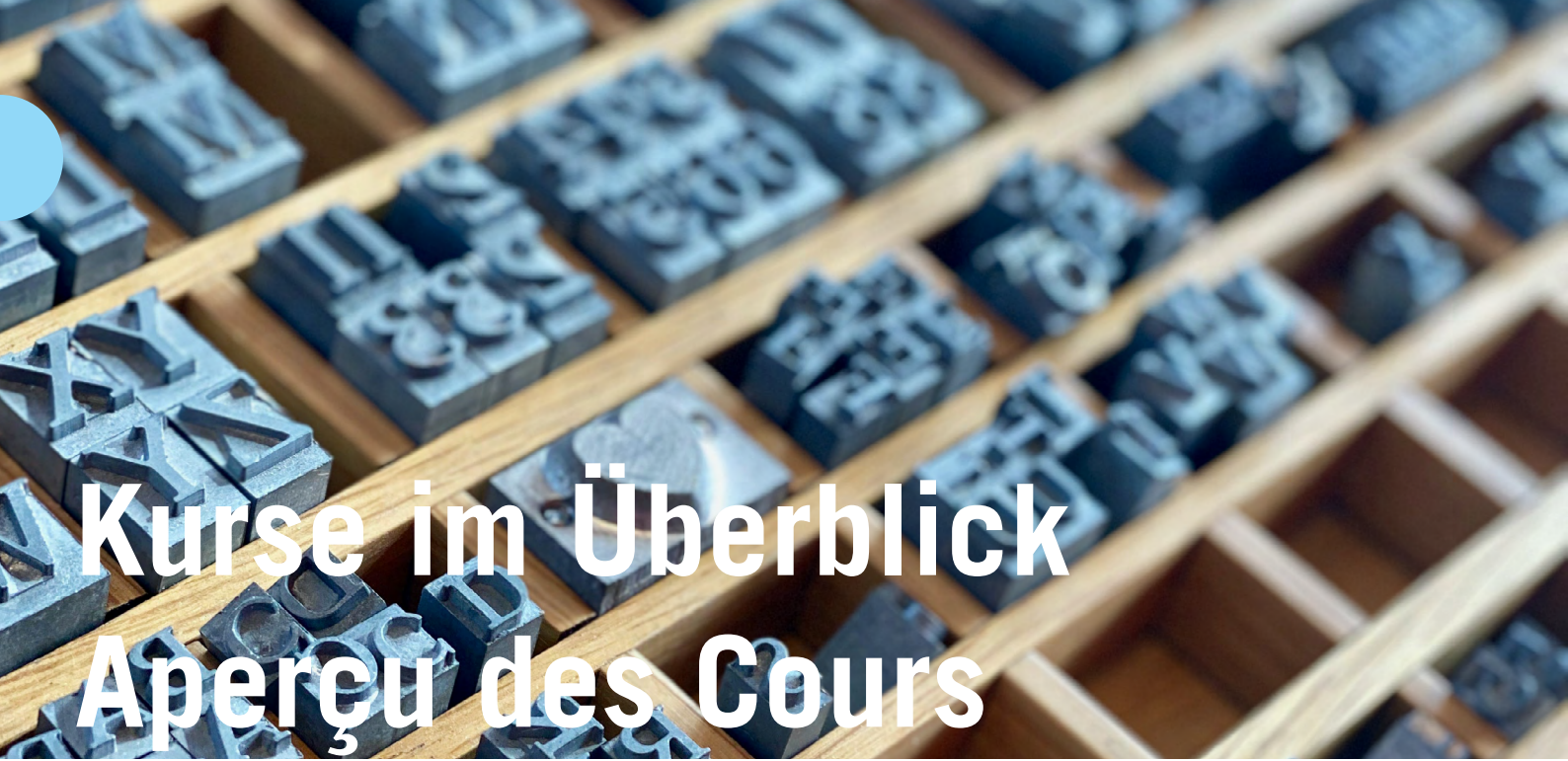
Sprachen  
Langues

64



Unsere Partner  
Nos Partenaires

72



# Kurse im Überblick Aperçu des Cours

## Neu! Nouveau!

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

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



- Clervaux
- Wiltz
- Vianden
- Diekirch
- Redange
- Mersch
- Echternach
- Capellen
- online, mobile

## Allgemeinbildung - Culture générale

### Alltag - Quotidien

- Energiesparen: Energie rational nutzen 10 ●  
Konferenz: Schueberfouer - Erënnerung, Tradition a Kultur 10 ●

### Tiere - Animaux

- Gëff 1. Helfer fir Hausdéieren, rétt Déierenliewen 10 ●  
Unterwolle adé! Fellpflege leicht gemacht 10 ●  
Do it yourself Pet Grooming 10 ●  
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers 11 ●  
Handling Training für die Pflege meines Hundes 11 ●

## Schule & Beruf - Ecole & Profession

### Schule - École

1. Hëllef bei Hausaufgaben - Ouni Stress duerch d'Hausaufgaben 12 ●  
Mathénohëllef 12 ●  
Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof 12 ●  
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden 12 ●

### Beruf - Profession

- Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement? 12 ●  
Introduction au droit du travail 12 ●  
Outdoor Teambuilding 13 ●  
Werde professioneller Tierfriseur 13 ●  
Endlech d'Pensioun! An elo? Workshop Pensiouncoaching 13 ●

## Computer & Internet - Bureautique & Internet

- Computersprechstunde 14 ●  
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... - Individuelle Hilfe 14 ●  
Neien Smartphone?? - Mir hëllef enech bei der Installatioun! 14 ●  
Smartphone 1 Säin Handy stressfräi entdecken 14 ●  
Smartphone 2 Säin Handy nach besser verstoen 14 ●  
Sicherheit im Internet 14 ●  
Digitale Welt 15 ●  
Digitale Welt - zum Haareraufen? 15 ●  
Ein sicherer Einstieg ins E-Banking 15 ●  
Excel 2 15 ●

## Essen & Trinken - Boire & Manger

- Zesumme Kachen 16 ●  
À table comme à la maison 16 ●  
Food vitalité-Goûters et collations, sans gluten ni produits laitiers 16 ●  
Food Vitalité: Légumes lacto-fermentés d'hiver 16 ●  
Oenologie 16 ●

## Kinder & Eltern - Enfants & Parents

### Baby - Bébé

- Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert 18 ●  
Schlafberatung nach 1001 kindernacht 18 ●  
Babyschwimmen Swim & Smile 18 ●  
Baby Schwimmen 18 ●  
Mutter & Kind - Schwangere Frauen 18 ●  
Baby Gymnastik 18 ●  
Babymassagen 19 ●  
Babymassage 19 ●

### Kinder - Enfants

- Kreativität - Créativité  
Ceramics for Kids 19 ●  
Péckvillchen céramiques Workshop 19 ●  
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Aller kleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe 19 ●  
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher 19 ●  
Seitenzauber Buchseiten-Vasen-Workshop 19 ●  
Textile Mikrobiologie - Viren aus Wolle - Bastelatelier 19 ●  
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir  
Entspannungszeit für Kinder 20 ●  
Sport  
Ballett/Jazz 20 ●  
Jazzdance (9-12 Jahre) 20 ●  
Jazzdance (12-18 Jahre) 20 ●  
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort 20 ●  
Krav Maga - Selfdefence für Kinder 20 ●  
Kinderyoga 20 ●  
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder 21 ●  
Bambini Schwimmkurs 21 ●  
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre 21 ●  
Kinderschwimmkurs 21 ●  
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement 21 ●  
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre 21 ●  
Tiere - Animaux  
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas 21 ●  
Krümelkurs 21 ●  
Ponyclub 22 ●

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

- Weltwassertag 22 ●  
Een Dag am Schiefermuseum - fir Schoulen 22 ●  
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten 22 ●  
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher 22 ●  
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur 22 ●  
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof 22 ●  
Geburtstag feiern, einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall 22 ●

### Eltern - Parents

- Belly Basics 23 ●  
Meine selbstbestimmte Geburt 23 ●  
Elternberatung, bindungs- und bedürfnisorientiert 23 ●  
Et gëtt een net als Eltere gebuer (fir zukünftige Elteren) 23 ●  
On ne naît pas parents, on le devient (futurs parents) 23 ●  
Webinar: You are not born a parent (for future parents) 23 ●  
Webinaire: Gestion du stress dans le quotidien familial 23 ●  
Webinaire: Dire adieu aux couches: Soutenir l'enfant à devenir propre 23 ●  
Webinaire: Dodo l'enfant dodo... quand les enfants volent le sommeil de leurs parents 23 ●  
Webinaire: Frères et soeurs - ensemble contre toute épreuve- 23 ●

## Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

### Handwerk - Artisanat

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung 24 ●

### Kreativität - Créativité

#### Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Atelier créatif - Techniques mixtes 24 ●

Atelier relooking petit mobilier 24 ●

Relooking de petit mobilier et objets 24 ●

Atelier Sculpture: Out of the Box 24 ●

Bijoux en émail sur cuivre 25 ●

Ceramics Worshop 25 ●

Ceramics Worshop 25 ●

Ceramics Worshop - Ladies Night 25 ●

Keramikworkshop 25 ●

Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung 25 ●

Korbflechten 25 ●

Kreativ sein 25 ●

Steampunk Upcycled Workshop 26 ●

Upcycling: Styliche Vasen aus alten Flaschen 26 ●

Paperdress 26 ●

Buchbinderkurs 26 ●

Flours en papier 26 ●

Flours en origami 26 ●

Tulpen basteln 26 ●

Atelier créatif Décoration de Printemps 26 ●

Frühlingsdekoration 26 ●

Blummecours 27 ●

Floristik 27 ●

“FloristikTreff” für Alle 27 ●

### Literatur - Littérature

Liesclub 27 ●

OULiPOs-nous!!! 27 ●

### Fotografie - Photographie

Cours de photographie 27 ●

Einführung in die Fotografie 27 ●

### Malerei - Peinture

Mol-Coursen 28 ●

Zentangle 28 ●

Malort “Faarwespill” 28 ●

D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer 28 ●

Cours de dessin et de peinture 28 ●

Art journaling & intuitives Zeichnen 28 ●

Zeichnen oder Pastel 28 ●

### Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Wie funktioniert meine Nähmaschine? 29 ●

Nähkurs - Für Anfänger und Fortgeschrittene 29 ●

Bitzcours - Cours de couture 29 ●

De Fuedem deen eis verbënnt 29 ●

Patchwork - Dekoration aus Stoff 29 ●

„Handarbeit Treff“ 29 ●

Stricktreffen mit Beratung 29 ●

### Musik - Musique

Histoire(s) du blues & du rock: Neil Young 30 ●

Histoire(s) du blues & du rock: The Devil in Music 30 ●

Percussions et chants 30 ●

Workshop: Percussions & Chants 30 ●

Djembé 30 ●

### Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Naturateliers 30 ●

Tour duerch d'Éisléck 30 ●

Der Alltag der Frau um 1900 30 ●

Brot backen wie damals 30 ●

Schulunterricht wie früher 30 ●

### Geselligkeit - Convivialité

Gemeinsames Mittagessen 31 ●

Kegeln 31 ●

Kegeln 31 ●

Quiz-Owend 31 ●

Gesellschaftsspiller 31 ●

Rummikub 31 ●

Rummikub-Nachmittag 31 ●

Konter a Matt Treff 31 ●

## Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

### Beratung & Information - Consultation & Information

Abnehm- und Wohlfühlworkshop 32 ●

Eis Ernierung: Infoën an Tipps 32 ●

Demenz & Vergesslichkeit 32 ●

Konferenz - Panik.lu 32 ●

Tipps zur Prävention: Was fördert die psychische Gesundheit? 32 ●

Introduction Sexual Healing 32 ●

Konferenz - Patiente Verriedung asbl 33 ●

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht. Directive anticipée, personne de confiance... 33 ●

Konfliktbearbeitung, Kommunikation & Umgang mit den Medien 33 ●

Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch? 33 ●

Trauerbegleitung 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

Was ist Tantra? 33 ●

1-Day Workshop - Body Awareness / Körperwahrnehmung	36	●
Bei Stress stabil a staark bleiwen	36	●
Éischt Hëllef géint Stress	36	●
Energie- und Gesundheitscoaching	37	●
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	37	●
Pratique de guérison Feeding Your Demons® : au lieu d'attaquer de réprimer ou de fuir, oser aimer	37	●
Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen	37	●
Individuelle Coaching	37	●
Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe	37	●
Kanner Coaching	37	●
Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil	38	●
Traumaisensibles Coaching	38	●
Inside-Outside-Coaching-Retreat	38	●
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	38	●
Blockaden lösen durch Kunsttherapie	38	●
Ohrenkerzenbehandlung	38	●
Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie	39	●
Therapeutische Frauenbehandlung	39	●
Reittherapie, Reitpädagogik , erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden	39	●
Thérapie psychocorporelle - sophrologie	39	●
<b>Training Körper &amp; Geist - Training Corps &amp; Esprit</b>		
Denk Dich fit	39	●
Gehirnjogging	39	●
Denksport - Trainéier dein Gehier	39	●
Ronnie Gardiner Methode-bring dein Gehirn in Schwung	40	●
Initiation à la philosophie de la médecine chinoise	40	●
Life Kinetik-Gehirntraining duerch Bewegung	40	●
Bodybalance	40	●
Creative Healing für den Bewegungsapparat	40	●
Classe de respiration "Wim Hof Method"	40	●
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	40	●
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	40	●
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	40	●

## Natur & Umwelt - Environnement

Arbeiten mit dem Zugpferd	42	●
Informationsabend Waldführerschein	42	●
Wëlle Knuewelek	42	●
Déi éischt Wëllkraider	42	●
Online-Wildnispädagogik-Ausbildung	42	●
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	42	●
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	43	●
lessbar Stad	43	●

## Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

### Indoorsport - Sports d'Intérieur

#### Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	44	●
Faszientraining	44	●
Rückenschule/Renforcement du dos	44	●
Ecole du Dos	44	●
Entraînement du dos - indian clubbells	44	●
RückenGymnastik für Alle	44	●
Rückenfit	45	●
Rückenfit	45	●
Rücken Relax durch BALLance	45	●
Wirbelsäulengymnastik	45	●
Flexibilität - ein Gesundheitsplus	45	●
Hockergymnastik	45	●
Forever Fit	45	●
Gym de santé	45	●
Gymnastik ab 50	45	●
Seniorenturnen	45	●
Stretching	46	●
Stretching	46	●

#### Ausdauer - Entraînement d'Endurance

Step	46	●
Jumping Fitness	46	●
Fit for Fun	46	●
Spinning	46	●
Wake Up Cycling	46	●
Indoor Cycling	46	●
TopRide	46	●

#### Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire

Bauch, Beine, Po	47	●
Bauch Beine Po	47	●
Bauch Beine Po	47	●
Bauch Spezial	47	●
BodyFit	47	●
Fatburner	47	●
Fatburner/Perfect Sculpt	47	●
Body Shape 2	47	●
Bodyshape 16+	47	●
Airtramp	48	●
Liit & Zen	48	●
bodyfit	48	●
Fit	48	●
Core Training	48	●
Core (Rumpfmuskulatur-Training)	48	●
Force & Souplesse	48	●
Wellnessworkout	48	●
Crosstraining	49	●
Langhantel	49	●
Coaching	49	●
Personal Training	49	●
Personal Training & Ernährungsberatung	49	●
Functional Training	49	●
Functional Training	49	●
Functional Training	49	●
Funktionelles Training	49	●
Hiit & Sculpt	50	●
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	50	●
Power Plate	50	●
TRX	50	●
TRX Suspension Training	50	●

Kampfkunst - Arts Martiaux			
Krav Maga - Selfdefence	50	●	
Krav Maga - Selfdefence	50	●	
Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger	50	●	
Taijiquan	51	●	
Taijiquan Cours zu Sëll	51	●	
Taiji (Tai Chi)	51	●	
Tanz - Danse			
Line-Dance	51	●	
Line-Dance	51	●	
Country Line Dance	51	●	
Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 2	51	●	
Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3	52	●	
Biodanza® 16+	52	●	
Danses du monde	52	●	
Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas	52	●	
Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)	52	●	
Bauchdanz / dance orientale	52	●	
Baila Fit	52	●	
Zumba	52	●	
Zumba für Alle	52	●	
Zumba 16+	53	●	
Zumba 16+	53	●	
Zumba Strong	53	●	
Zumba Gold	53	●	
Zumba Gold	53	●	
Zumba@Gold & Dancefitness	53	●	
Zumba	53	●	
Yoga & Pilates			
Pilates mam Bëbee	54	●	
Pilates	54	●	
Pilates	54	●	
Méthode Pilates	54	●	
Pilates	54	●	
Pilates	54	●	
Pilates	54	●	
Pilates 16+	54	●	
Pilates - Training für Körper und Geist	55	●	
Pilates (débutants & avancés)	55	●	
Private (1-1) Yoga Stunden	55	●	
Yin Yoga	55	●	
Yin Yoga	55	●	
Yoga am Westen	55	●	
Yoga bei dir zu Hause	55	●	
Nederlandstalige Yoga	55	●	
Online Yoga	56	●	
Lach Yoga	56	●	
Yoga für Schwangere mit Akupressur nach TCM	56	●	
Yin und Yang Yoga für Frauen	56	●	
Vinyasa Yoga	56	●	
Yogaübungen mit dem Stuhl	56	●	
Yoga in Eppeldorf	56	●	
Yin Yoga	56	●	
Yin Yoga	56	●	
Klassisches Yoga	57	●	
Yoga für Fortgeschrittene	57	●	
Yoga 16+	57	●	
Yoga	57	●	
Yoga	57	●	
Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	57	●	
Yoga	57	●	
Yoga	57	●	
Yoga am Morgen in Kleingruppe	58	●	
Yoga Anfänger/Mittelstufe			58 ●
Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)			58 ●
Yoga/Entspannung in Kleingruppen			58 ●
Yoga für Senioren in Kleingruppen			58 ●
Yoga - Einzelstunden			58 ●
Hatha Yoga			58 ●
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga			58 ●
Yoga (Hatha, Vinyasa)			58 ●
Yin-Yoga			58 ●
Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode			59 ●
Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren			59 ●
Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren			59 ●
Matinée Yoga II : Der Atem des Lebens - lebendiges Sein			59 ●
Trilogie Yoga II : Der Weg des Herzens - ein Leben in der Fülle			59 ●
<b>Outdoorsport - Sports d'Extérieur</b>			
Trail			60 ●
Nordic Walking			60 ●
Nordic Walking			60 ●
Leichte Spaziergänge			60 ●
Wanderungen (6-7km)			60 ●
Wanderungen (6km)			60 ●
Wanderungen (10km)			60 ●
Tour à vélo			60 ●
Fitness für Mensch und Tier			60 ●
<b>Wassersport - Sports Nautiques</b>			
Swim Adultes "Beginners"			61 ●
Anfängerschwimmen für Erwachsene			61 ●
Cours de Plongée "Débutants"			61 ●
Cours de natation pour adultes (débutants)			61 ●
Schwimmkurs für Erwachsene			61 ●
Perfektionskurs Erwachsene			61 ●
Brevet de sauvetage			61 ●
Schwangerschaftsgymnastik			61 ●
Aqua Gymnastik			62 ●
AquaGym			62 ●
Aquagym pour tous			62 ●
Aquagym Seniors			62 ●
AquaBack Gelenktraining im Wasser			62 ●
Aqua Fitness			62 ●
Aqua-Fitness			62 ●
Aqua-Fitness			62 ●
Aqua-Fitness			63 ●
Aqua-Power			63 ●
Hydropower			63 ●
Aquabike			63 ●
Cours Aquabike			63 ●
Aqua-Jogging			63 ●
Aqua Jogging			63 ●



## Sprachen - Langues

### Deutsch - Allemand

Onlinekurs: Deutsch 64 ●

### Englisch - Anglais

Onlinekurs: Englisch 64 ●

English conversation course for beginners 64 ●

English Post Elementary/Pre-intermediate 64 ●

English Conversation 64 ●

### Französisch - Français

Onlinekurs: Französisch 64 ●

Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1 65 ● ●

Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2 65 ● ● ● ●

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1 65 ●

Französischkurs A2.2 / cours de français A2.2 65 ●

Konversationstraining Französisch 65 ●

### Italienisch - Italien

Onlinekurs-Italienisch 65 ●

### Luxemburgisch - Luxembourgeois

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de luxembourgeois A1.1 65 ● ●

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de luxembourgeois A1.2 66 ● ●

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1 66 ●

Luxemburgischkurs/ Cours de luxembourgeois  
pour la nationalité 66 ●

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrittener 66 ●

Babbelcafé 66 ●

### Spanisch - Espagnol

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás?  
Spanisch - Onlinekurs 67 ●

Espagnol débutant 67 ●

Espagnol pour débutants intermédiaire 67 ●

Espagnol débutant avancé 67 ●

Espagnol pour avancés 67 ●

Espagnol - curso lúdico y gramatical 67 ●

### Portugiesisch - Portugais

Portugais pour débutants 79 ●

# Allgemeinbildung Culture Générale

## Alltag - Quotidien

25.02.25

dienstags 19:00-21:00 Uhr  
"Op der Flebour" in Baschleiden

### Energiesparen: Energie rational nutzen

Im Haushalt gibt es zwar viele versteckte Stromfresser, aber auch zahlreiche Stellschrauben, an denen man drehen und den Energieverbrauch effektiv reduzieren kann. Mit einigen einfachen Regeln kann man die Kosten reduzieren.

mit Michael Baros  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

06.03.25

donneschdes 18:30-20:00 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Konferenz: Schueberfouer - Erënnerung, Traditioun a Kultur

D'Schueberfouer ass ee Stéck Lëtzebuurger Kultur an zielt als Volleksfest och méi generell zum immateriellen Kulturierwen. Eng Konferenz iwwert d'Geschicht an iwwerliwwert Bräich mam Historiker Steve Kayser.

mit Steve Kayser  
Preis: 15€

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

## Tiere - Animaux

02.02.25 & 08.02 (Grupp A) oder 09.02 (Grupp B)

sonndes 10:00-15:00 (02.02) & samschdes 13:00-16:00(A) oder sonndes 9:00-12:00(B)

Theorie online (02.02.), Praxiskurse in Gruppen in Heinerscheid

### Gëff 1. Helfer fir Hausdéieren, rëtt Déierenliewen

Theorie Online 02.02.25: Léiert d'Kompetenzen Noutfäll anzuschätzen & 1.Hëllef Moossnahmen durchzuführen. Praxis zu Heinerscheid: 08./09.02.25 (kl. Gruppen) Geléiert Wëssen zu Fallsituatiounen ëmsetzen. (Honds-Popp/liewend Hënn)

mit Stephanie Flammang  
Preis: 145€

Organisator: Salon Fellness  
Umellen iwwer: fellness@pt.lu

15.02.25

samstags 9:00 Uhr  
Salon Fellness in Heinerscheid

### Unterwolle adé! Fellpflege leicht gemacht

Unterwollhunde benötigen viel Pflege und dabei ist das Know-how sehr wichtig, denn hierbei kann man so einiges falsch machen, im gesundheitlichen Nachteil des Hundes. Lerne vom Profi wie du deinen Hund Zuhause optimal vollständig pflegst. Unterwollpflege ohne Schneiden für Kurz- & Mittelhaar Hunde: 199€. Unterwollpflege & Schneidetechniken für Langhaar Hunde: 299€.

mit Flammang Stephanie  
Preis: 199€ bzw. 299€

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: fellness@pt.lu

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Salon Fellness in Heinerscheid

### Do it yourself Pet Grooming

Lernen Sie direkt vom Tierpflegeprofi. Den eigenen Hund professionell pflegen. Scheren, schneiden, Trimmen? Der individuelle Kurs wird zum Wohl Ihres 4-Beiners angepasst. Worauf muss ich achten? Welches Material lege ich mir zu?

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: fellness@pt.lu

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

Lernen Sie alles wichtige zur Basispflege ihres Hundes: Krallen schneiden, Augen / Ohren pflegen, Analdrüsen leeren, richtig Kämmen usw. Theorie und Praxis ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: [fellness@pt.lu](mailto:fellness@pt.lu)

---

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Handling Training für die Pflege meines Hundes

Lernen Sie Schritt für Schritt eine Trainingsmethode, wie sogar das Bürsten oder Krallen schneiden dem Besitzer und Hund Spaß machen kann. Auf Anfrage: Theorie & Demo. Preis: je nach Zeitaufwand. ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: [fellness@pt.lu](mailto:fellness@pt.lu)

---





# Schule & Beruf

# Ecole & Profession

## Schule - École

08.02.25 & 01.03.25  
samschdes 10:00-16:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### 1. Hëllef bei Hausaufgaben - Ouni Stress duerch d'Hausaufgaben

Mir kucken eis zesummen un, wat esou wuel di eenzel Kanner, ewéi och di eenzel Eltere brauche fir dass d'Hausaufgabe séier an entspaant vu statten kënnen goen. Dobäi geet et ëm besser a méi effikass Léieren, ewéi och em Stressreduktioun.

mam Nicole & Micheline Schweicher Organisateur: ManuKultura  
Präis: 210€ (Erwuessenen + 1 Kand), Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com  
all zousätzlecht Kand 40€

permanent buchbar  
online

### Mathénohëllef

Mathénohëllef online: spontan Stonnen virun der Prüfung regelmässegt léieren all Woch Ennerstetzung bei den Hausaufgaben Widerhuellung an de Vakanzen Dossier fir Noexamen...

mam Séverine Organisateur: Séverine  
Präis: 25€ Umellen iwwer: 661 747 450

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Alschter Ponyhof in Alscheid

### Fit fir d'Schoul - Lernttraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage Organisateur: Alschter Ponyhoff  
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

donnerstags bis samstags  
Bricher Paerdsstall in Brouch (Boevange-sur-Attert)

### Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

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

mit Denis Mazzone  
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pæerdsstall  
Anmelden über: 691 611 425

## Beruf - Profession

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

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

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

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

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

offre permanente  
9:00-17:00 hrs  
à Mersch

### Introduction au droit du travail

Introduction au droit du travail.

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

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

## permanent Offer

op Rendez-vous  
Mobil

### Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung Särl-s

Präis je no Dauer an Aktivitéit

Umellen iwwer: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

## permanent buchbar

Salon Fellness in Heinerscheid

### Werde professioneller Tierfriseur

Arbeiten mit Tieren, der Traumberuf von vielen. Fellness bildet aus: Werde Tierfriseur! Lerne alle Techniken, und worauf es in der Arbeit mit Tieren ankommt. Zum Wohlbefinden des Tieres und der Zufriedenheit des Besitzers.

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: 621 48 57 57

22.03.25

samschdes 8:30-12:00 Auer  
Centre culturel & sportif Heffingen

### Endlech d'Pensioun! An elo? Workshop Pensiouncoaching

Den Iwwergang vun der aktiver Berufswelt op d'Pensioun kann duerch fréizäitig Reflexioun erliichtert ginn: Den Henri Feit vu GERO kann als ausgebildete Pensiouncoach Tipps ginn, wéi ee motivéierend Projete virbereet a sech traute, seng Droom ze liewen.

mam Henri Feit  
Präis: 10€ (5€ SBE-Memberen)

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Umellen iwwer: [sbehiefenech@gmail.com](mailto:sbehiefenech@gmail.com)

## Besuchen Sie die Europa Experience in Luxemburg Stadt!

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Europäischen Union im Herzen von Luxemburg Stadt. Die Europa Experience bietet eine interaktive und informative Ausstellung, die Ihnen einen tiefen Einblick in die Geschichte, die Institutionen und die zukünftigen Herausforderungen der EU gibt.

Tauchen Sie ein in multimediale Präsentationen, die das europäische Zusammenleben anschaulich darstellen, und nehmen Sie an spannenden Diskussionen und Workshops teil. Egal ob Schüler, Student oder interessierter Bürger – die Europa Experience hat für jeden etwas zu bieten.

Besuchen Sie uns und erleben Sie Europa hautnah!

Praktische Informationen:

Mo-Sa: 10-18 Uhr geöffnet

Adresse: 17, Avenue John F. Kennedy /  
Adenauer Gebäude / Luxemburg-Kirchberg  
Straßenbahnhaltstelle: Europaparlament  
Freier Eintritt mit Ausweis (Erwachsene und Kinder)

e-mail: [luxembourg@europa-experience.eu](mailto:luxembourg@europa-experience.eu)  
[www.luxembourg.europa-experience.lu](http://www.luxembourg.europa-experience.lu)



EUROPE DIRECT

ÉISLEK Cofinancé par  
l'Union européenne



© Parlement européen Luxembourg



# Computer & Internet Bureautique & Internet

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

## Computersprechstunde

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

Preis: Kostenlos

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

**17.01.25-07.02.25**  
freides 9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Smartphone 1 Säin Handy stressfräi entdecken

An dësem Cours léiert Dir Schrëtt fir Schrëtt déi eenzel Funktioune vun Ärem Smartphone kennen ënnert anerem: Allgemeng Astellungen, Kontakter, Fotoapparat Kalenner, Wecker, Rechemaschinn, Sécherheet.

mam Christiane Gnad  
Präis: 68€

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

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

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

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

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

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

**28.02.25-21.03.25**  
freides 9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Smartphone 2 Säin Handy nach besser verstoen

Dëse Cours ass fir jiddereen, deen d'Funktioune vu sengem Handy schonn e wéineg kennt an awer nach vill Froen dozou huet. Dir kënnt Är Froen bei der Umeldung eraginn.

mam Christiane Gnad  
Präis: 68€

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

**permanent buchbar**  
op Rendez-vous  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun! Meld Iech um Tel. 99 82 36

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

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

**29.01.25**  
mittwochs 9:00-11:00 Uhr  
Centre Culturel Hamiville

## Sicherheit im Internet

Erfahren Sie, wie Sie sich vor Phishing-Mails schützen, unbedenkliche Websites erkennen, beim online Einkaufen Gefahren minimieren, sichere Passwörter erstellen und Ihre Privatsphäre in sozialen Medien wahren.

mit Steve Reiffers  
Preis: 20€

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

## permanent buchbar

mittwochs 9:30-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

### Digitale Welt

In einer kleinen Runde können sie die von uns kostenlos zur Verfügung gestellten Smartphones, Tablets und Laptops, in Ruhe entdecken und ausprobieren. Wagen Sie den ersten Schritt in die digitale Welt!

mit Carole Miny  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

---

## permanent buchbar

14:00-16:00 Uhr  
Al Schoul in Mertzig

### Digitale Welt - zum Haareraufen ?

Im modernen Zeitalter entwickelt sich die digitale Technik so schnell, dass wir öfters Schwierigkeiten haben, Bestellungen per Computer zu erledigen, einen Arzttermin zu vereinbaren usw. Wir können Ihnen behilflich sein, zögern Sie nicht.

Preis: Kostenlos

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

---

12.03.25-26.03.25

mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
"Op der Flebour" in Baschleiden

### Ein sicherer Einstieg ins E-Banking

Ein 2teiliger Kurs, welcher allen Interessenten die Welt des E-Banking erklärt. Zudem erhalten Sie Informationen über die Internetsicherheit.

mit Binsfeld Nico  
Preis: 25€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

---

23.01.25-20.03.25

donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### Excel 2

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs. Lernen Sie neue Formeln und Funktionen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest, beispielsweise für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€ / 8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

---





# Essen & Trinken Boire & Manger

17.01.25-18.04.25  
freitags 9:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Zesumme Kachen

Kochen Sie gerne? Oder freuen sich einfach auf geschmackvolle Gerichte? Dann kommen Sie zu unserem Kochkurs: die einzelnen Gänge werden gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre vorbereitet und das Essen wird von allen Küchenchefs zusammen genossen.

Preis: Beteiligung an Lebensmittelkosten

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

06.02.25  
jeudi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Food Vitalité: Légumes lacto-fermentés d'hiver

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation, Conseils et astuces pour la préparation et la mise en bocal. Réalisation sur place de 2 bocaux/pers avec des légumes de saison.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 80€ tout inclus

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

23.01, 27.02 & 20.03.25  
les jeudis 9:45-14:45 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## À table comme à la maison

Jacques Boulanger transmet son savoir afin que les personnes qui suivent ses cours puissent faire de bons plats très goûteux. Pour les menus et les prix veuillez consulter la page web de la Landakademie ou [www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)

avec Jacques Boulanger  
Prix: 73€, 70€ resp. 76€

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

27.01, 10.02 & 24.03.25  
les lundis 18:00-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Oenologie

Etude des vins; les cépages les plus généraux; les terroirs; la culture de la vigne et les vendanges; les techniques d'élaboration des vins : blancs, jaunes, rosés et rouges; Localisation des vignobles français; dégustation.

avec Jacques Boulanger  
Prix: 35€/séance+prix dégustation

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

20.03.25  
jeudi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Food vitalité-Goûters et collations, sans gluten ni produits laitiers

Au programme: Panna cotta aux fruits, Barres gourmandes au quinoa soufflé, Cookies, Banana Bread.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 75€ dégustation incluse

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





**22. März 2025 + 07. Juni 2025**  
**(10.00 Uhr bis 14.00 Uhr)**



**Eine kulinarische Reise durch die Welt der Wildkräuter  
rund um das malerische Schloss in Vianden**

Erkunden Sie die wunderbare Welt der Wildkräuter im Schlossgarten und -Weinberg, sowie in der umliegenden Natur. Erfahren Sie Spannendes über ihre Verwendung in der Küche und ihre heilenden Eigenschaften. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Natur inspirieren!

Anschließend erwarten Sie im Schloss kulinarische Wild-Kräuter Kreationen, bei denen die zuvor entdeckten Pflanzen eine zentrale Rolle spielen. Freuen Sie sich auf kreative Gerichte, die die frischen Aromen der Kräuter in den Vordergrund stellen und einen Hauch Natur auf den Teller zaubern, kredenzt mit Viandener Wein.

mit: Manon Bissen (Well Muert) und Christiane Laures (Kräiderhex-Chrescht)

Organisator: Schlossfreunde Vianden

Preis: Erkundungs-Touren + Mittagessen: 70 €

Anmeldung per Überweisung auf das Konto LU 89 0030 1556 1359 0000

des Schloss Vianden

info@castle-Vianden.lu (Tel.: 834108-1)





# Kinder & Eltern Enfants & Parents

## Baby - Bébé

permanent buchbar  
Online

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

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

Preis: Ab 115€

Organisator: Wellrested Sleepcoaching  
Anmelden über: 621 718 632

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Haus um Sand in Saeul

### Schlafberatung nach 1001 kindernacht

Ich biete Schlafberatung nach 1001 kindernacht für Eltern an, die ihr Baby oder größeres Kind bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten und unterstützen möchten.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: 621 727 465

07.01.25-29.03.25

dienstags 9:00-9:30/9:30-10:00/10:05-10:35 Uhr, donnerstags 11:15-11:45/11:45-12:15 Uhr, samstags 9:40-10:10/10:15-10:45/10:50-11:20/11:25-11:55 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu).

Preis: 179€/10er Karte,  
ab dem 3. Kurs 159€

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

06.01.25-06.04.25

dienstags

Centre Aquatique Krounebjerg in Mersch

### Baby Schwimmen

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

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 88 23-1

06.01.25-06.04.25

freitags 9:00-10:00 Uhr

Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Mutter & Kind - Schwangere Frauen

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

mit Mariana  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

06.01.25-06.04.25

freitags 14:00-15:00 Uhr

Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Baby Gymnastik

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

mit Mariana  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

09.01.25-06.02.25  
donnerstags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Babymassagen

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

Preis: 109€/5er Karte

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

## permanent buchbar

freies 9:30-10:30 Auer  
zu Beckerich

## Babymassage

Babymassage vertieft d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen.

mam Micheline Schweicher  
Präis: 120€/4x1Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740



## Kinder - Enfants

## Kreativität - Créativité

11.01, 01.02 & 01.03.25  
saturdays 14:00-15:30 PM  
ManuKultura in Useldange

## Ceramics for Kids

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

with Sandra Faia Pereira  
Price: 30€/class (max 1,5 kg per  
piece of clay included)

Organisateur: ManuKultura  
Sign up: manukultura@useldeng.lu

30.03.25

dimanche 10:00-12:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

## Péckvillchen céramiques Workshop

'Péckvillchen' céramiques cours pour toute la famille. Venez et apprenez à faire un 'Péckvillchen' pendant un matin. Les enfants entre 6 et 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

avec Sandra Faia Pereira  
Prix: 30€ / Cours

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: manukultura@useldeng.lu

17.01.25-04.04.25  
freitags 9:15 oder 10:15 Uhr  
ManuKultura in Useldange

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

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

mit Barbara  
Preis: 120€/10 Kursstunden,  
80€/Geschwisterkind

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: mimamachmusik@gmail.com

02.01.25-17.04.25  
donneschdes 14:00-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mam Claudine Maillet  
Preis: 19€/Cours (Mat. inclus)

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

07.04.25  
méindes 9:00-10:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Seitenzauber Buchseiten-Vasen-Workshop

An dësem kreativen Atelier weise mir dir Schrëtt fir Schrëtt, wéi's du mat einfache Faltechniken al Bicher an eenzegaarteg Dekoratiounsobjeten verwandels. Deng selwergemaachte Bichersäiten-Vas wäert garantéiert all Blécker op sech zéien. 6-12 Joer.

mam Tania Kremer Sossong  
Präis: 30€/Cours

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu

10.04.25 & 15.04.25  
9:30-10:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Textile Mikrobiologie – Viren aus Wolle - Bastelatelier

An dësem mega coole Workshop bastele mir zesumme lëschtég a faarweg Viren aus Woll. Dobäi kënt Dir Är Fantasie fräilafe loosson a eenzegaarteg kleng Kon-schtwierker erschafen.

mam Tania Kremer Sossong  
Präis: 30€ / Cours

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar  
dienstags 15:00-16:00 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

### Entspannungszeit für Kinder

Kindern in ihrer Gefühlswelt unterstützen & spielerisch Entspannungsmethoden näher bringen. Von Fantasiereisen, Kinderyoga, Klangschalen und wertvollen Übungen die Kinder für sich einsetzen können, wenn die Welt einfach zu stressig wird.

mit Marina Clement  
Preis: 25€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167



## Sport

06.01.25-06.04.25

samstags

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Ballett/Jazz

Ballett/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Schnupperkurs 15€ bzw. 21,50€.

**Samstags:** 9:00-10:30 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 10:30-12:00 (Oberstufe, ab 12 Jahre), 12:00-13:30 (Anfänger, 4-6 Jahre), 13:30-15:00 (Oberstufe, ab 10 Jahre), 15:00-16:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 16:00-17:30 (Oberstufe, ab 12 Jahre).

**Sonntags:** 9:00-10:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 10:00-11:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 11:00-12:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre)

mit Samantha, Gabriela  
Preis: 180€/Trim (1,5St.),  
120€/Trim. (1St.) zzgl. 10€ Kautions

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

permanent buchbar

dienstags 19:15-20:30 Uhr

Centre culturel & sportif in Heffingen

### Jazzdance (9-12 Jahre)

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

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

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

permanent buchbar

dienstags 19:15-20:30 Uhr

Centre culturel & sportif in Heffingen

### Jazzdance (12-18 Jahre)

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

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

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

permanent buchbar

dienstags und donnerstags

Ice Park Beaufort

### Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. Helm und Handschuhe sind Pflicht. Empfohlen werden Eiskunstlauf-Schlittschuhe und wasserdichte Kleidung bzw. Skihose.

Anfänger: Dienstags: 14:00-14:50. Donnerstags: 13:00-13:50, 14:00-14:50.

Fortgeschrittene: Dienstags und Donnerstags: 15:00-15:50, 16:00-16:50.

mit M. Arnold-Post  
Preis: 55€/Kurs ohne Schlittschuhverleih,  
65€/Kurs mit Schlittschuhverleih

Organisator: Syndicat d'Initiative et  
du Tourisme Beaufort  
Anmelden über: 83 60 99-300

permanent buchbar

Krav Maga Nord in Wemperhardt oder Mertzig

### Krav Maga - Selfdefence für Kinder

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

**Wemperhardt:** Donnerstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.)

**Mertzig:** Dienstags 15:30-16:30 (7-12 J.), Freitags 17:30-18:30 (7-12 J.), Samstags 10:30-11:15 (4-6 J.), 11:30-12:15 (4-6 J.), 12:30-13:30 (7-12 J.), 15:00-16:00 (7-12 J.)

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

07.01.25-18.03.25

dienstags 15:15-16:00 (3-6 Jahre), 16:00-16:45 (7-11 Jahre)

AquaNat'Our in Hosingen

### Kinderyoga 3-6 Jahre

Beim Yoga für Kinder geht es vor allem um Spaß, Entspannung und Fantasie. Die Kinder können ganz sie selbst sein und dabei zur Ruhe kommen. Die Asanas werden spielerisch, oft anhand von Tieren, ausgeübt und in Geschichten eingebunden.

Preis: 149€/10er Karte

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



**permanent buchbar**  
dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags  
Oa6 in Oberfeulen

## Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

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

mit Olivier Buschmann Organisateur: Oa6 S.A.  
Preis: 300€/10x30 Minuten, Anmelden über: [www.schwammschoul.lu](http://www.schwammschoul.lu)  
380€/10x45 Minuten

**07.01.25-18.03.25**  
dienstags 17:15-18:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das Brustschwimmen zu festigen und zu perfektionieren. Zusätzlich wird die Grundtechnik des Kraulens erlernt. Die Betreuung findet am Beckenrand statt. Vorkenntnisse: mind. Seepferdchen.

Preis: 149€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**08.01.25-22.03.25**  
dienstags 8:30-9:00 Uhr, mittwochs 16:45-17:15/17:15-18:00/18:00-18:45 Uhr,  
samstags 8:15-9:00/9:05-9:35/12:00-12:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 00352-24519900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Preis: 179€/10er Karte (+2 Aufholkurse), Organisateur: AquaNat'Our  
ab dem 3. Kurs 159€ Anmelden über: 24 51 99 00

**06.01.25-06.04.25**  
dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00-17:45 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

## Kinderschwimmkurs

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

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Organisateur: Centre aquatique Krounebiert  
Anmelden über: 32 88 23-1

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

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

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans, Jeudi à partir de 16:30 du 03.10.2024 - 26.06.2025. Samedi de 9:00 - 12:00 du 05.10.2024 - 28.06.2025 Prix adaptables en cas d'entrée aux cours à une date ultérieure. PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

**14.01.25-13.02.25 oder 25.02.25-27.03.25**  
dienstags und donnerstags 14:00-14:45, 15:00-15:45, 17:30-18:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 149€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

## Tiere - Animaux

**permanent buchbar**  
1-2 Stunden  
in Hollenfels

## Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezauern lassen.

Preis auf Anfrage Organisateur: Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

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

## Krümelkurs

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

Preis: 57€/Einzelunterricht Organisateur: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938



**permanent buchbar**  
samstags  
Ponyhof Alscheid in Alscheid  
**Ponyclub**

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

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

## Schulklassen & Gruppen Classes d'École & Groupes

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Aquatower in Berdorf  
**Weltwassertag**

Weltwassertag, am 22. März und darüber hinaus! Die Kinder sammeln praktische Erfahrungen zum Thema Wasser und Geologie. Zusammen mit dem Natur- & Geopark Möllerdall, Programm auf Anfrage und nach Verfügbarkeit! Zielgruppe: Zyklen: 3.2 - 4.2.

Preis: 3€/Schüler zzgl. 85€ Ausstellungen-Führer

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

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

## Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erlieden Erliedt e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zesummegehallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (vu 6 Joer un).

Präis op Ufro

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

**permanent buchbar**  
9:30-15:30 Uhr  
in Hollenfels

## Den Schulausflug 'indianisch' gestalten

Naturerlebnisaktivitäten für Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen. Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, Umgang mit den Pferden, putzen, füttern und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, die friedlichen Zwerghühner entdecken, Erlebnisaktivitäten im Wald. (www.tipi.lu)

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

**permanent Offer**  
op Rendez-vous  
Mobil

## Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

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

mam Kris Clees

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung Sàrl-s

Präis je no Dauer an Aktivitéit

Umellen iwwer: www.nbe.lu

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
mobil in allen Partnergemeinden der Landakademie

## Interaktive Kindergeburtstage in der Natur

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung Sàrl-s

(abhängig vom Programm)

Anmelden über: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

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

## Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**  
14:00-17:00 Uhr  
Tipi in Hollenfels

## Geburtstag feiern , einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall

Umgang mit Pferden, putzen, füttern, anmalen und schmücken , Stirnband und Gesichtsbemalung, Alpakawanderung, Lagerfeuer, Spiel ,Abenteuer und Schatzsuche im Wald, Zwerghühner entdecken, im Indianertipi Geburtstagskuchen verspeisen. ([www.tipi.lu](http://www.tipi.lu))

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96



## Eltern - Parents

### permanent buchbar

Wochentags ab 20h00, am Wochenende: nach Absprache  
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

### Belly Basics

“Belly Basics” ist ein ganzheitlicher und bindungsorientierter Vorbereitungskurs (6x2St.) für werdende Eltern oder bereits Eltern, die sich hauptsächlich auf das Wochenbett, die Zeit nach der Geburt vorbereiten möchten.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 350€

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: 621 727 465

### permanent buchbar

Wochentags ab 20h00, am Wochenende nach Absprache  
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

### Meine selbstbestimmte Geburt

“Meine selbstbestimmte Geburt” ist ein ganzheitlicher Kurs (7x2St.) für Paare und bereits Eltern, der das nötige Wissen und die Unterstützung bietet, um die Geburt zu einer liebevollen, entspannten und selbstbestimmten Erfahrung machen zu können.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 450€

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: 621 727 465

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Haus um Sand in Saeul

### Elternberatung, bindungs- und bedürfnisorientiert

Ich biete ganzheitliche, bindungs- und bedürfnisorientierte Beratung für zukünftige Eltern und bereits Eltern an, dessen Kind/Kinder zwischen 0-6 Jahre alt sind.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri  
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Haus um Sand  
Anmelden über: 621 727 465

26.02.25 & 23.04.25

mëttwochs 19:00 Auer  
CHdN Maternité Ettelbruck

### Et gëtt een net als Eltere gebuer-Workshop fir zukünfteg Elteren

Workshopfir zukünfteg Elteren: Plattform fir sech am Grupp auszetauschen- e Kand begleeden-d'Roll vu Mamm a Papp, Stärkten a Ressourcë vun den Elteren, Elterekoppel-eng nei Erausforderung.

Präis: Gratis

Organisator: Eltereschool  
Inscriptioun: eltereschool-nord@kannerschlass.lu

22.01.25 & 26.03.25

mercredi 19:00 hrs  
CHdN Maternité Ettelbruck

### On ne naît pas parent-Workshop pour futur parents

Workshop pour futurs parents : discussion en groupe des sujets suivants : Éduquer un enfant- le rôle du père et de la mère-le couple parental-un nouveau défi- la vie en famille-gérer le quotidien.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu

03.02.25  
monday 19:00 PM  
online

### Webinar: You are not born a parent (for future parents)

The bond that parents form with their child marks the beginning of their upbringing. Raising a child-a necessity for growing up well. The parental couple-a new challenge. Family life-managing.

with Joana Dabrowska  
Price: free

Organisation: Eltereschool  
Sign up: eltereschool@kannerschlass.lu

06.02.25  
jeudi 18:00 hrs  
online

### Webinaire: Gestion du stress dans le quotidien familial

Un quotidien familial sans stress n'existe pas. Pour éviter un stress chronique, il est essentiel de comprendre le stress. Des exercices courts et simples de la pleine conscience, peuvent nous aider.

avec Nathalie Schaeffer  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu

16.01.25  
jeudi 18:00 hrs  
online

### Webinaire: Dire adieu aux couches: Soutenir l'enfant à devenir propre

Devenir propre est un moment important du développement de l'enfant. Nous échangeons des informations importantes sur les différentes étapes et des astuces pour soutenir l'enfant sans trop le stresser.

avec Siri Peiffer  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu

28.01.25  
mardi 18:00 hrs  
online

### Webinaire: Dodo l'enfant dodo... quand les enfants volent le sommeil de leurs parents

L'échange et les situations individuelles sont au premier plan.

avec Tania Hemmer  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu

21.01.25  
mardi 18:00 hrs  
online

### Webinaire: Frères et sœurs - ensemble contre toute épreuve-

Comment pouvons-nous, en tant que parents, renforcer le lien entre frères et sœurs? Et comment pouvons-nous réagir calmement dans des situations conflictuelles entre frères et sœurs?

avec Dunja Wolsfeld  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu



# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Handwerk - Artisanat

16.03.25 & 17.03.25  
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Goldschmieden mit Schwerpunkt Silbberverarbeitung

Kreative Gestaltung und handwerkliche Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Edelmetalle werden separat berechnet. Preis inkl. Mittagessen + Kaffee & Kuchen.

mit Diana Prokot  
Preis: 195€

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

## Kreativität - Créativité

### Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

13.02.25  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif- Techniques mixtes

Atelier créatif éco- responsable. Tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier créatif nous allons créer un panneau décoratif en bois en utilisant différentes techniques (découpage, travail au pochoir, color blending...) Mat.inclus.

avec Anick Boltz  
Prix: 115€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

09.01.25 & 10.04.25  
les jeudis 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier relooking petit mobilier

Atelier créatif éco-responsable. Quand tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier vous allez apprendre à relooker votre propre petit meuble en utilisant des peintures non-toxiques et éco-labellisés sans ponçage.

avec Anick Boltz  
Prix: 135€

Organisator: ManuKultura  
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

08.02.25  
samedi 10:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Relooking de petit mobilier et objets

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

avec Betty Ries  
Prix: 80€

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

08.04.25  
dënschdes 9:00-10:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Atelier Sculpture: Out of the Box

An dësem kreativen a prakteschen Atelier wäerte mir an déi faszinéierend Welt vun de Kartong-Skulpturen andauchen. Kartong bitt erstaunlech Méiglecheete fir kënschtlersch Ausdröck an handwierklech Fäegkeeten.

mam Tania Kremer Sossong  
Präis: 60€ / Cours

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu



**25.01.25 & 26.01.25**  
samedi 10:00-17:00 et dimanche 10:00-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Bijoux en émail sur cuivre

Découvrez l'art d'associer la couleur au métal grâce à la technique de l'émail grand feu. Après une introduction aux nombreuses possibilités de cette technique exigeante mais fascinante, vous réaliserez vos propres bijoux.

avec Diane Chapel  
Prix: 160€, matériel inclus

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

**07.01.25-25.03.25**  
tuesdays 14:00-16:00 PM  
ManuKultura in Useldange

### Ceramics Workshop

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

with Sandra Faia Pereira  
Price: 30€/2-hour class (max 1,5 kg per piece of clay included)

Organisateur: ManuKultura  
Sign up: manukultura@useldeng.lu

**11.01.25-29.03.25**  
saturdays 10:00-12:00 AM  
ManuKultura in Useldange

### Ceramics Workshop

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

with Sandra Faia Pereira  
Price: 30€/2-hour class (max 1,5 kg per piece of clay included)

Organisateur: ManuKultura  
Sign up: manukultura@useldeng.lu

**08.03.25**  
saturday 19:00-21:00 PM  
ManuKultura in Useldange

### Ceramics Workshop - Ladies Night

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

with Sandra Faia Pereira  
Price: 40€

Organisateur: ManuKultura  
Sign up: manukultura@useldeng.lu

**08.03.25-29.03.25**  
samschdes 9:00-12:00 Auer  
Am Aale Stall zu Oberwampach

### Keramikworkshop

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

mam Thill Lucie  
Preis auf Anfrage

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



**permanent buchbar**  
17:00-21:00 Uhr  
"Al Schoul" in Heiderscheid

### Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

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

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**08.03.25 & 09.03.25**  
samstags und sonntags 9h00-16h00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Korbflechten

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

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 150€

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

**14.01.25-25.03.25**  
dienstags 17:30-20:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Kreativ sein

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Materialien kennenzulernen und unterschiedliche Ideen zu verwirklichen. Sie können selbst wählen, mit welchem Material Sie arbeiten möchten: Papier, Wolle, Draht, Mosaik...

mit Ursula Scheuern Huppertz  
Preis: 135€/10 Einheiten + Material

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





**01.04.25**  
 dienstags 14:00-16:00 Uhr  
 Centre Culturel in Colmar-Berg

### Blummecours

Mit einer hübschen Blumendekoration sieht Ihr Zuhause gleich viel gemütlicher aus. Edmée & Suzette haben sich wieder einmal neue Ideen zu Ihrer Frühjahrsdekoration ausgedacht.

mam Edmée & Suzette  
 Preis: 22,50€ (Material ist vor Ort zahlbar)

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

**17.03.25**  
 montags 14:00-15:30 Uhr  
 Club Haus Am Brill in Capellen

### Floristik

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

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

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

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

### "FloristikTreff" für Alle

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

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer  
 Anmelden über: 27 40 27 80

## Literatur - Littérature

**17.01.25-04.04.25**  
 freides 14:00-16:00 Auer  
 Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Liesclub

Zesumme lese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Mir décidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle lesen an treffen eis all Freideg bei enger gemittlecher Taass Kaffi fir ze diskutéieren. Ausnahmsweis kee Liesclub den 31.01.25.

Präis: Gratis

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

**23.03.25**  
 dimanche 11:00-17:00 hrs  
 ManuKultura à Useldange

### OULIPOns-nous!!!

Prendre un dimanche pour soi, commencer (continuer) un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés. Vivre ensemble un « Ouvroir de Littérature Potentielle ». Venez avec votre stylo préféré.

avec A'Musée  
 Prix: 20€

Organisateur: ManuKultura  
 Inscription: manukultura@useldeng.lu

## Fotografie - Photographie

**17.01.25-04.04.25**  
 les vendredis 9:30-11:30 hrs  
 Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

### Cours de Photographie

Ce cours de photographie s'adresse aux amateurs photographes qui souhaitent découvrir les bases de la photographie et participer à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe.

avec Christophe Van Biesen  
 Prix: 198€/11 séances

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

**08.01, 22.01, 05.02 & 26.02.25**  
 mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
 ManuKultura in Useldange

### Einführung in die Fotografie

Einführung in die Fotografie: Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie. Sie werden die Grundlagen der Fotografie erlernen und die Funktionen Ihrer Digitalkamera (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera) kennenlernen sowie eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am Computer erhalten.

mit Jessica Theis  
 Preis: 120€

Organisator: ManuKultura  
 Anmelden über: manukultura@useldeng.lu



## Malerei - Peinture

16.01.25-03.04.25 (Gr. A) oder 09.01.25-27.03.25 (Gr. B)

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

### Mol-Coursen

Op eng flott Aart a Weis kann C. Mailliet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Materiallëschtt kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Mailliet  
Preis: 90€ / 6 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

08.03.25

samstags 9:30-12:00 Uhr  
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Zentangle

Zentangle ist eine meditative Kunstform: zusammen werden wir durch das Zeichnen strukturierter Muster, in acht einfachen Schritten, schöne Kunstwerke gestalten. Wir werden eine gute Zeit verbringen, die hoffentlich Ihre Neugier erweckt.

mit Lena Mergen  
Preis: 52€

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

### permanent buchbar

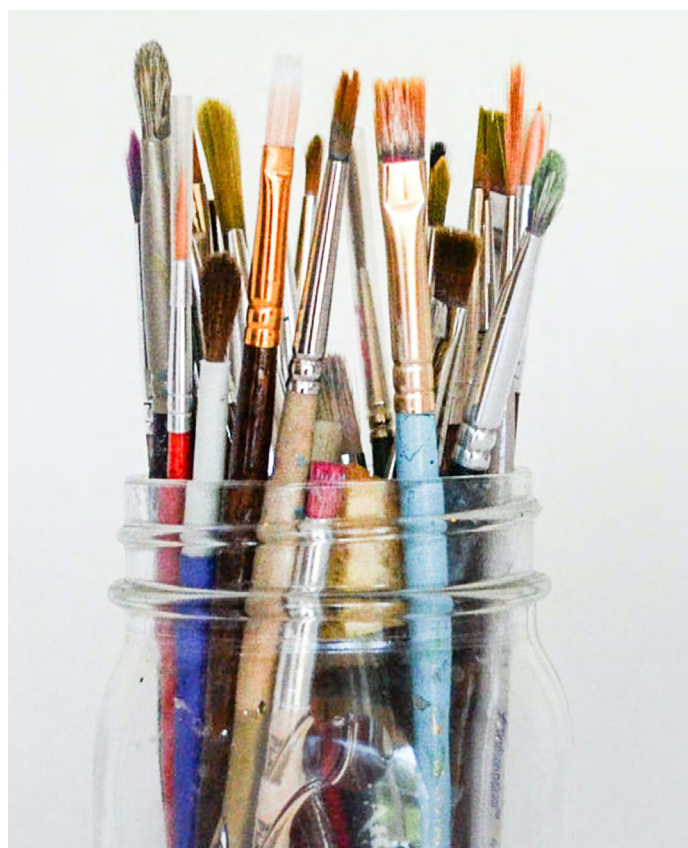
sonndes 10:00-11:30 Auer  
zu Troisvierges

### Malort "Faarwespill"

Am Malort komme Mënsche vun 3-99 Joer zesumme fir mat Pinsel a Faarf ze spillen. Et ass ee Wiessel tëschen dem Palettendësch, wou een de Pinsel andaucht, an dem Blat un der Mauer, wou een seng Spuer ouni Bewäertung an Erwaardung hannerléisst.

mam Rinnen Betty & Tessy  
Präis op Ufro

Organisator: Faarwespill Asbl  
Umellen iwwer: 621 394 800



### permanent buchbar

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

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

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. De "Malort Lëtzebuerg" bitt jidderengem d'Méiglechkeet senger Kreativitéit fräie Laf a Biller unbegrenzt wuessen ze loosser.

mam Myriam Otto  
Präis: 3-6 Joer: 165€/Trim., 305€/Sem.(1 St.)  
7-99 Joer: 225€/Trim., 405€/Sem. (1,5 St.)

Organisator: Kreativatelier  
Anmelden über: 621 691 590

### offre permanente

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

### Cours de dessin et de peinture

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

avec Guy Bintz

Organisateur: articulum  
Inscription au: 47 20 12

### permanent buchbar

Onlinekurs

### Art journaling & intuitives Zeichnen

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

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

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt  
Anmelden über: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu

07.01.25-25.03.25

dienstags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertall in Redange

### Zeichnen oder Pastel

Zeichnen oder Pastelmalerei... Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene. In jedem steckt die Fähigkeit sich bildlich zu verwirklichen. Bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mitbringen.

mit Pascale Seyler  
Preis: 121€/11 Kurse

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

01.02.25 & 08.02.25  
samstags 9:00-12:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Wie funktioniert meine Nähmaschine?

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger welche die verschiedenen Funktionen ihrer Nähmaschine kennenlernen möchten und erfahren möchten, wie sie ein erstes Nähprojekt angehen.

mit Ursula Scheuern Huppertz  
Preis: 80€/2 Einheiten

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

09.01.25-20.03.25  
donnerstags 9:00-11:30 Uhr  
"Al Schoul" in Heiderscheid

### Nähkurs - Für Anfänger und Fortgeschrittene

In unserem Nähkurs erhalten Sie Näh-Tipps, wie man den Stoffbedarf berechnet und worauf man beim Stoffeinkauf besonders achten muss. Verschiedene Näh- und Verarbeitungstechniken werden im Kurs thematisiert.

mit Fabienne Streng-Darquenne  
Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

07.01.25-20.03.25  
dönschdes oder donneschdes 18:00-20:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Bitzcours - Cours de couture

An diesem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt w.e.g. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung.

mam Jacqueline Mertens  
Präis: 100€/10 Coursen

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

08.01.25-09.04.25  
mëttwochs 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréire mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 08.01 an duerno zweemol de Mount bis den 09.04.2025.

mam Shirley Dewilde  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 48 96 86

22.01, 26.02, 26.03 & 23.04.25  
mittwochs 13:30-16:00 Uhr  
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Patchwork - Dekoration aus Stoff

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

mit Antoinette Ensch-Molitor  
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

13:30-16:30 Uhr  
"Op der Flebour" in Baschleiden

### „Handarbeit Treff“

Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun? Dann freut sich unsere Handarbeitsgruppe auf Ihre Verstärkung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

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

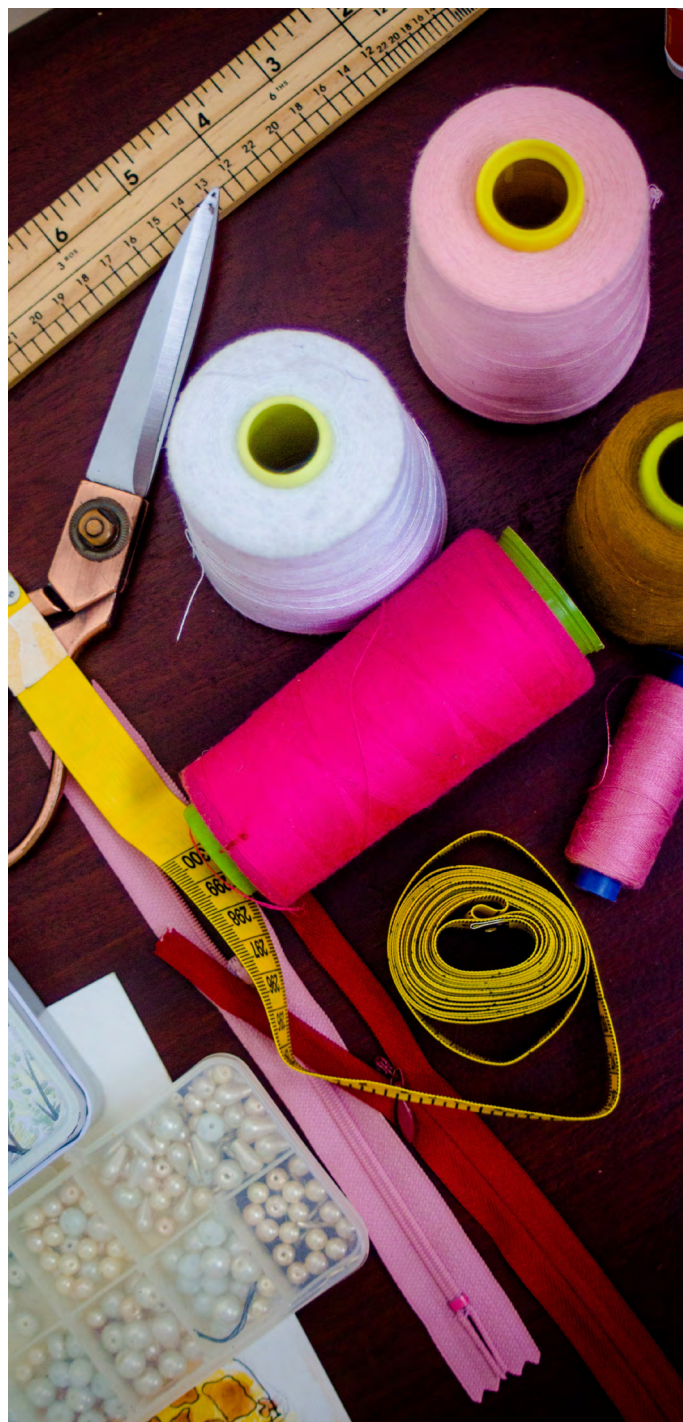
15:30-17:30 Uhr  
Am Keller in Dahlem

### Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

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



## Musik - Musique

27.01.25

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

### Histoire(s) du blues & du rock: Neil Young

Auteur-compositeur, harmoniciste, guitariste, pianiste/organiste et chanteur, Neil Young a marqué de son empreinte le rock depuis désormais soixante ans. Exposé en langue luxembourgeoise, avec de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

31.03.25

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

### Histoire(s) du blues & du rock: The Devil in Music

Le sujet du diable n'a pas laissé indifférent(e)s une kyrielle d'artistes, qui, depuis la Nuit des Temps, le font apparaître dans leurs chansons. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

05.02.25-30.04.25

les mercredis 17:30-19:00 hrs  
Ancienne école à Oberfeulen

### Percussions et chants

Débutant ? Confirmé ? Envie de vous essayer à la musique ou de passer un bon moment d'échange et de partage ? Le cours vous offre la possibilité de découvrir d'autres cultures grâce aux percussions et chants africains et autres.

avec Deorgratius Masabo Sizimwe  
Prix: 135€/9 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

27.01.25

mercredi 17:30-19:00 hrs  
Ancienne école à Oberfeulen

### Workshop: Percussions & Chants

A travers des percussions et des chants, pendant 1h30, venez-vous essayer aux rythmes africains et autres. La musique lieu, de plaisir et d'échange. L'atelier est accessible pour tous les niveaux.

avec Deorgratius Masabo Sizimwe  
Prix: gratuit

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

15.01.25-02.04.25

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

### Djembé

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

mit Sada Diagne  
Preis: 138€/11 Einheiten

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

## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar

9:30-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

### Naturateliers

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

Preis: 19€/Halbtags, 23€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45

05.03.25

mittwochs 9:00-18:00 Uhr  
in Esch-sur-Sûre

### Tour d'uerch d'Éisléck

Kommen Sie mit auf einen Ausflug durch's Éisléck! In der Tuchfabrik in Esch-Sauer erfahren wir einiges über die Verarbeitungsschritte von der Wolle bis zum Tuch. Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir die Kerzenfabrik in Heiderscheid.

Preis: 80€

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Der Alltag der Frau um 1900

Wie sah der Alltag der Frau früher aus ? Welche Verantwortung hatte Sie: die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder ... Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Brot backen wie damals

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

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Schulunterricht wie früher

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

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

## Geselligkeit - Convivialité

21.03.25-28.03.25

freitags 12:00-14:00 Uhr

Restaurant Heringer Millen in Waldbillig

### Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Am 21.03 und 28.03 findet unser Mittagstisch im Restaurant Heringer Millen in Waldbillig statt. Kommen Sie gerne mit!

mit Club Aktiv Plus An der Loupescht

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht

Anmelden über: 2755-3395

Preis: Kosten vor Ort zahlen

alle 3 Wochen

freitags 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

### Kegeln

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. So brauchen also kein Profi zu sein! (alle 3 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis je nach Verzehr + Miete der Kegelbahn

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

alle 2 Wochen

mittwochs 16:00-18:30 Uhr

im Müllerthal

### Kegeln

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

Preis: Die Bezahlung erfolgt vor Ort

Organisator: Club Aktiv Plus An der

Loupescht

Anmelden über: 2755-3395

31.01.25

freides 18:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Quiz-Owend

E gemittlechen Quiz-Owend ënner Kolleegen, begleet vun engem lessen (Ham, Fritten, Zalot) a gudder Stëmmung. Mellet iech als Equipe vun 4-6 Leit un.

mam Ralph Pletsch  
Präis: 30€/Persoun

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Anmelden über: 39 01 33 501

permanent buchbar

all 2. Samschdeg am Mount vun 14:00-19:00 Auer

Am Keller zu Dahlem

### Gesellschaftsspiller

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

Präis: Gratis

Organisator: Duelemer Leit

Umellen iwwer: 38 05 23 / 691 975 679

21.01, 18.02 & 18.03.25

dienstags 15:00-17:00 Uhr

Seniorie St. Joseph Consdorf

### Rummikub

Wir treffen uns einmal im Monat in der Seniorie in Konsdorf und spielen dort gemeinsam Rummikub. Kommt vorbei und spielt mit!

Preis: Kosten vor Ort zahlen

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht

Anmelden über: 2755-3395

permanent buchbar

mittwochs 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Restaurant "Um Schumann's Eck" in Nothum

### Konter a Matt Treff

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80





# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

25.01.25

samstags 9:00-11:30 Uhr  
"Op der Flebour" in Baschleiden

### Abnehm- und Wohlfühlworkshop

Sie wollen ein paar Pfunde verlieren und Ihr Wohlfühlgewicht halten, wissen aber noch nicht wie? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Ziele zu verwirklichen und den Weg zu einem gesunden und fitten Lebensstil zu erreichen.

mit Julie Wagner  
Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

25.02.25

dënschdes 19:00-20:30 Auer  
Centre culturel & sportif Heffingen

### Eis Ernierung: Infoën an Tipps

All Dag kommen nei Sensatiounen iwwert lessen, Powerfood, Regimier an Wonnerdiäten eraus. Wéi kënnen mer dat anuerdnen an wéi funktionéiert eise Kierper an eise lessverhalten eigentlech?

mam Stéphanie Rosquin  
Preis: 5€ (gratis fir SBE-Memberen)

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech  
asbl  
Umellen iwwer: sbehiefenech@gmail.com

15.01.25

mittwochs 15:00-16:30 Uhr  
Centre Turelbaach in Mertzig

### Demenz & Vergesslichkeit

Was ist Demenz eigentlich genau und wie erkennt man sie? Ist Demenz dasselbe wie Alzheimer? Wie unterscheidet man normale Vergesslichkeit von Demenz? Wie kann ich das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, reduzieren?

mit Maiti Lommel  
Preis: Kostenlos

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

25.02.25

dënschdes 18:00 Auer  
Salle Union zu Hobscheid

### Konferenz - Panik.lu

Ängscht hunn, wéi z.B. Panikattacken a Phobien ass eng Krankheet, déi jiddereen treffe kann, iwwert déi awer oft net geschwat gëtt. D'Zil vun Panik.lu: d'Tabuthe-ma ze duerchbriechen, informéieren an opklären.

Präis: Gratis

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

30.01.25

donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
"Op der Flebour" in Baschleiden

### Tipps zur Prävention: Was fördert die psychische Gesundheit?

Schlafmangel, einhergehende Schlafstörungen und zu wenig Bewegung – diese Faktoren können psychische Erkrankungen begünstigen. Doch was kann man konkret tun, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen? Unsere Expertin gibt Ihnen praktische Tipps.

mit Mireille Thill  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

22.01.25

mercredi 19:00-21:00 hrs  
Stella Bodywork à Nommern

### Introduction Sexual Healing

Trop de femmes et d'hommes souffrent en agissant par leurs blessures, par manque d'information, de compréhension et de traumatisme. Nous voulons donner aux gens le pouvoir de se reconnecter à eux-mêmes et de profiter du plaisir de la vie.

avec Stellabodywork & Cloe Beaumer  
Prix: 20€

Organisateur: Stellabodywork  
Inscription: team@stellabodywork.com



22.01.25  
mëttwochs 18:00 Auer  
Salle Union zu Hobscheid

## Konferenz - Patiente Verriedung asbl

D'Patiente Verriedung ass déi offiziell Verriedung vu Patienten an der Gesondheetspolitik. Eng allgemeng Presentatioun + Froestellungen zu den Themen: Assurance Dépendance, DSP, Medezinesch Rechnungen verstoen, traitement à l'étranger.

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

28.01.25  
18:30-19:30 en Français, 19:45-20:45 op Lëtzebuergesch  
Centre culturel & sportif Heffingen

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht. Directive anticipée, personne de confiance...

Konferenz über Patientenverfügung, Vertrauensperson und Palliativgesetz. // Conférence Directive anticipée, personne de confiance, loi sur les soins palliatifs.

Preis: Kostenlos  
Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Anmelden über: sbehiefenech@gmail.com

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
OAG in Oberfeulen

## Konfliktbearbeitung, Kommunikation & Umgang mit den Medien

Oft entstehen Konflikte weil wir nicht gelernt haben, uns mitzuteilen. Wir gehen meistens davon aus, dass unser Gegenüber denkt und fühlt wie wir selbst. Selten findet ein offener Austausch statt. Thema in diesem Seminar wir auch der gesunde Umgang mit den Medien sein.

Preis: 175€/5x Gruppenseminar, 60€/Einzelstunde  
Organisator: viv sàrl-s  
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
online über zoom

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

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 100€  
Organisator: feel your body Gesondheetszenter  
Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar  
freitags 9:30-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## Trauerbegleitung

Unsere Gesundheitsberaterin erarbeitet mit Ihnen gemeinsam die Gefühle der Trauer und Angst anzunehmen und zu umgehen und wie Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können.

mit Viviane Kandel  
Preis: 15€  
Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

27.01.25  
montags 19:00-20:00 Uhr  
online via Zoom

## Was ist Tantra?

Tantra allein oder als Paar erleben – was genau ist das, und wie kann es dein Leben bereichern? In unserer Einführung zeigen wir, wie Tantra das Leben sowohl als Einzelperson als auch als Paar bereichern und weiterentwickeln kann. Tantra geht weit über Klischees hinaus. Es handelt vielmehr von persönlicher Weiterentwicklung, dem Setzen von Grenzen, dem Erkennen und Kommunizieren eigener Bedürfnisse, authentischer Begegnung und einer tiefen Verbundenheit mit dem Herzen.

mit Stellabodywork & Ralf  
Preis: Kostenlos  
Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: team@stellabodywork.com

## Entspannung - Relaxation

27.01.25-24.03.25  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Centre Médical in Winrange

## Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, die auf der Vorstellungskraft basiert. Das Autogene Training entspannt, baut Stress ab, verbessert den Schlaf und die Durchblutung, steigert die innere Ruhe, erhöht das Wohlbefinden...

mit Patricia Berchem  
Preis: 137€/8 Einheiten  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar  
dienstags 18:00 für Anfänger, 19:00 für Fortgeschrittene  
in Mamer

## Entspannungskurs/Meditation

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 210€  
Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

02.04.25  
mittwochs 19:30-21:00 Uhr  
online

## Einführung in die Achtsamkeit

Wie Achtsamkeit uns helfen kann, die digitalen Medien sinnvoll zu nutzen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Beziehung Sie zu Ihrem Smartphone haben und wie Sie es beherrschen können – anstatt von ihm beherrscht zu werden.

mit Berenice Boxler  
Preis: Kostenlos  
Organisator: being mindful  
Anmelden über: 621 491 723

permanent buchbar  
De Kierperatelier zu Beckerich

## Individuell ugepassten Entspannungsséancen

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

mam Nicole Schweicher  
Preis: 90€  
Organisator: De Kierperatelier  
Anmelden über: 691 202 740

permanent buchbar

Terrmin nach Vereinbarung  
in Mamer

## Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

freitags 19:00-20:00 Uhr  
Oa6 in Oberfeulen

## Meditation, Achtsamkeit & Entspannung

In diesem Kurs lernst Du in Kontakt mit deinem Innenleben zu treten, dein Herz zu öffnen und im Hier und Jetzt zu leben. Dadurch erlebst Du innere Ruhe und Gelassenheit. Bitte Kissen und Decke mitbringen.

mit Viviane Kandel  
Preis: 110€/6 Kurse, 70€/3 Kurse

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

13.01.25-31.03.25

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

## Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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

mit Marianne Erasmus  
Preis: 136€/11 Einheiten

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

08.02.25

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

## Sophrologie & bols tibétains

Combiner sophrologie et sonothérapie pour un moment de détente extraordinaire ! Vibrer aux sons des bols tibétains et se laisser emmener. À apporter : tapis de yoga, des vêtements confortables, couverture

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

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

01.02.25

samstags 14:00 Uhr  
Bei der Anmeldung wird der genaue Ort mitgeteilt

## Naturcoaching im Wald: Thema: Ruhe und Entspannung im Winterwald?

Wie erleben wir den Wald im Februar? Wir versuchen mit Hilfe einiger Sinnesübungen die Natur um uns herum zu entdecken und unseren Kopf frei zu bekommen von Sorgen und Ängsten.

Preis: erste (Schnupper)Teilnahme ist gratis

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930



04.01.25

samstags 14:00 Uhr

bei der Anmeldung wird der genaue Ort mitgeteilt

## Naturcoaching im Wald: Entspannen in der Natur trotz Schmuddelwetter ?

Wir testen ob es auch im Januar möglich ist, sich im Wald zu entspannen. Mit Hilfe einiger Sinnesübungen lernen wir aufmerksamer zu werden für kleine und große Entdeckungen in der Natur, um aus dem Grübeln herauskommen und gelassener werden.

Preis: Erste (Schnupper)Teilnahme ist gratis, danach 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

01.03.25

samstags 14:00 Uhr

bei der Anmeldung wird der genaue Ort mitgeteilt

## Naturcoaching im Wald Thema: Wie fühlt sich Frühling an?

Mit Hilfe einiger Wahrnehmungsübungen werden wir auf die ersten Anzeichen des Frühlings aufmerksam gemacht. Im Hier und Jetzt vergessen für kurze Zeit unsere Sorgen.

Preis: Schnupperteilnahme kostenlos

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

permanent buchbar

op Rendez-vous  
zu Beaufort

## Otem huele, lassloosse, fräi ginn: individuell Otmungs-Sessioun am Bësch

Otmungsaarbecht am Bësch. Individuell Sessioun vun 1,5 Stonnen fir: Stress & Angscht ze geréieren, Emotiounen ze berouegen, Wuelbefannen zrëckzefannen.

mam Isabel Van De Voorde  
Präis: 90€

Organisator: Natural Minds  
Umellen iwwer: 691 315 175

permanent buchbar

donnerstags 18:30 Uhr

Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

## "Balance am Besch" um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz  
Anmelden über: 621 461 063

## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

22.02.25

samstags 14:00-18:00 Uhr  
Centre Culturel in Kaundorf

### Bewegung leicht gemacht mit den kleinen Helfern aus der Natur

Erfahren Sie, wie ätherische Öle Sie in Ihrer täglichen Routine unterstützen können. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung und richtiger Ernährung können ätherische Öle ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens sein.

mit Martine Bram  
Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

08.02.25

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

### Naturkosmetik

Sie stellen eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme mit Sonnenschutz, einen Deoroller, Lippenpflegestifte und eine Ringelblumencreme, her. Sie dürfen ihre Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mitnehmen.

mit Myriam Rehlinger  
Preis: 35€ + Materialkosten (15€)

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

08.02.25

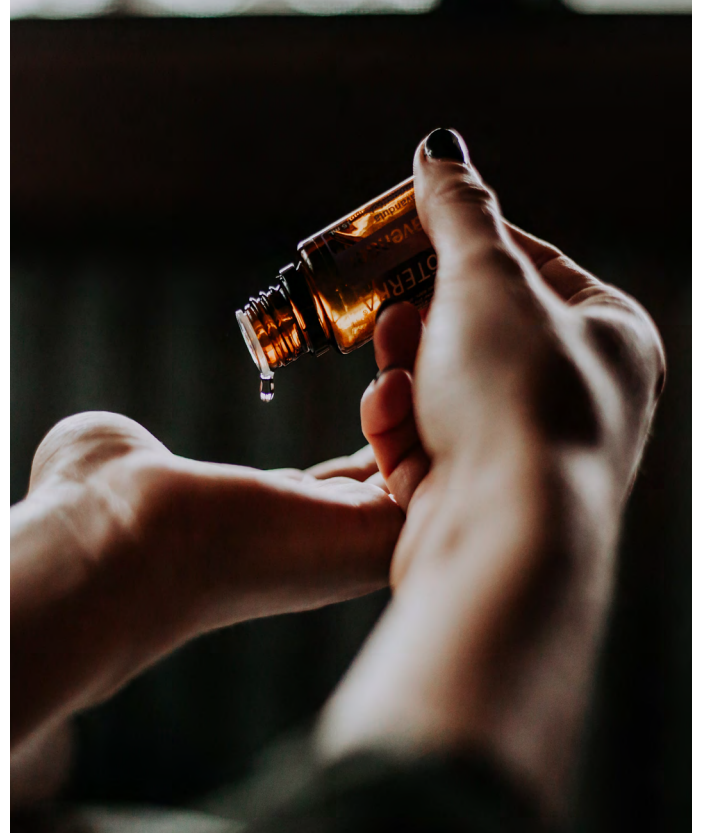
samstags 10:00-14:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

### Dein Signature Perfume Workshop

Die Geschichte vom Parfum: In diesem Workshop erkunden wir die Geschichte vom Parfum und erstellen dann unser eigenes Parfum auf der Basis von hochwertigen, reinen ätherischen Ölen.

mit Martine Bram  
Preis: 100€

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



11.01.25

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

### Die spirituelle Kraft ätherischer Öle: Potentialentfaltung und Seelenheilkraft

Die energetische Schwingung mancher Öle geht besonders in Resonanz mit der Seele und dem Geist. Wie kannst Du Dir mit diesen heiligen Ölen einen Raum kreieren in dem dein individuelles Wachstum und deine Potentialentfaltung möglich sind?

mit Martine Bram  
Preis: 90€

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
shanti-relax in Ettelbruck

### Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen- Trainiere deinen Riechnerv

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

mit Martine Bram  
Preis: Erstes Einzeltraining 100€,  
jede weitere Begleitstunde 20€

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

08.03.25

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

### Natürliche Putzmittel herstellen

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

mit Martine Bram  
Preis: 90€

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

## Massagetechniken Techniques de Massages

01.02.25  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Handreflexzonenmassage (Selbstmassage erlernen)

Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen sie, wie sie sich selbst mit einer Handzonenmassage helfen können, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren, zum Lösen von Verspannungen und Lindern von Schmerzen.

mit Gaby Kneip  
Preis: 30€

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

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

### Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

01.02.25 & 22.03.25  
samstags 14:30-17:30 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Jin Shin Jyutsu

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

mit Jean-Marie Huberty  
Preis: 53€/Workshop

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



## Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

25.01.25  
samstags 10:00-18:00 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

### 1-Day Workshop - Body Awareness / Körperwahrnehmung

In diesem Workshop dreht sich alles um Bodyawareness – die Kunst, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und in Verbindung mit dir selbst zu treten. Denn bevor wir echte Verbindungen mit anderen aufbauen können, müssen wir uns selbst verstehen.

mit Stellabodywork & Cloe Beaumer  
Preis: Early Bird 280€ (bis  
04.01.2025), Full Price: 310€

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: team@stellabodywork.com

08.03.25  
samstags 10:00-18:00 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

### 1-Day Workshop - Body Awareness / Körperwahrnehmung

In diesem Workshop dreht sich alles um Bodyawareness – die Kunst, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und in Verbindung mit dir selbst zu treten. Denn bevor wir echte Verbindungen mit anderen aufbauen können, müssen wir uns selbst verstehen.

mit Stellabodywork & Cloe Beaumer  
Preis: Early Bird 280€ (bis  
14.02.2025), Full Price: 310€

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: team@stellabodywork.com

08.03, 15.03, 22.03 & 29.03..25  
samschdes 9:00-12:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Bei Stress stabil a staark bleiwen

Am Resilienztraining kucke mir wou Stress hierkénnt a wéi mir mat Hëllef vun de 7 Resilienzfaktoren méi geloossen domat émgoe kënnen. Mir léieren eng Rei nei Strategien an Übungen.

mit Nicole Schweicher  
Präis: 430€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com

permanent buchbar  
19:30-21:30 Auer  
zu Beaufort

### Éischt Hëllef géint Stress

Éischt Hëllef fir d'Stressgeréierung. Atmungsarbeit fir eng direkt Stressreduktion. Harmonie mat der Natur: sech reconnectéieren, fir de Stress ze reduzéieren. Erfuerschen vun den Denken, Emotiounen a Verhalen.

mam Isabel Van De Voorde  
Prix: 250€/3 Ateliers

Organisateur: Natural Minds  
Umellen iwwer: 691 315 175



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

### Energie- und Gesundheitscoaching

Energie- und Gesundheitscoaching beinhaltet ganzheitliche Methoden, um die körperliche, emotionale und mentale Energie des Menschen zu optimieren. Durch gezielte Techniken und Übungen können Blockaden und negative Energien gelöst und die Energiezentren im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Weitere Infos zu den energieausgleichenden Angeboten unter : [www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

mit Karin Krausch  
Preis je nach Angebot

Organisator: Cabinet Neie Wee - Karin Krausch  
Anmelden über: 621 217 446

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

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

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

mit Viviane Kandel  
Preis: Kostenlos

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

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

### Pratique de guérison Feeding Your Demons® : au lieu d'attaquer de réprimer ou de fuir, oser aimer

Vous voulez créer de l'espace à l'intérieur de vous accueillir vos souffrances reconecté avec votre propre sagesse interne? Alors venez! Cette pratique de guérison amène une détente et une ouverture de cœur profondes. Apprenez à utiliser cette pratique pour votre évolution et votre enrichissement personnel.

Prix: 130€/séance

Organisateur: Vicky Bettendorff  
Inscription: [vickybettendorff@gmail.com](mailto:vickybettendorff@gmail.com)

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

### Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen

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

Preis: 80€/Sitzung  
100€/systemische Aufstellung

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

**permanent buchbar**  
zu Beaufort

### Individuelle Coaching

Individuell Coaching fir Stress ze bewältegen, Verännerungen an der Carrière oder am Liewen virzebereeden, an Äert Selbstvertrauen a Fäegkeeten ze stärkeen. Am Fräien, am Cabinet oder iwwer Videokonferenz.

mam Isabel Van De Voorde  
Präis ofhängeg vun Äre Besoinen an Ärer Situatioun

Organisateur: Natural Minds  
Umellen iwwer: 691 315 175

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Oa6 in Oberfeulen

### Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe

Gemeinsam suchen wir nach einem Weg, die alten Blockaden und Muster zu lösen, deine Stärken zu verstärken und positiv mit deinen Schwächen umzugehen.

mit Viviane Kandel  
Preis: 60€/Stunde

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

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

### Kanner Coaching

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

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740





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

### Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil

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

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

### Traumasesibles Coaching

NI Neurosystemische Integration® ganzheitlich-integrative Traumaarbeit. Mit dem Wissen aus Neurobiologie, Systemik und Psychotraumatologie begleite ich dich bei deiner heilsamen Veränderung.

Preis: 90€

Organisator: Nadja Heck  
Anmelden über: 671 154 101

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

### Inside-Outside-Coaching-Retreat

Stress? Burnout? Beziehungsprobleme? Mobbing? Verbringe 3 Tage (mit oder ohne Übernachtung) in meinem Chalet. Ich begleite und unterstütze dich auf deinem Weg zur inneren Ruhe mit und in der Natur.

Preis: 333€ (ohne Übernachtung)    Organisator: Inner Change by Nicole Steinfert  
Anmelden über: 691 950 072

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

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

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

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

Organisateur: Hajnalka Szenner  
Inscription au: 661 188 322

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Veräinsbau Hiefenech

### Blockaden lösen durch Kunsttherapie

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

mit Daniela Godinho Franco  
Preis auf Anfrage

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

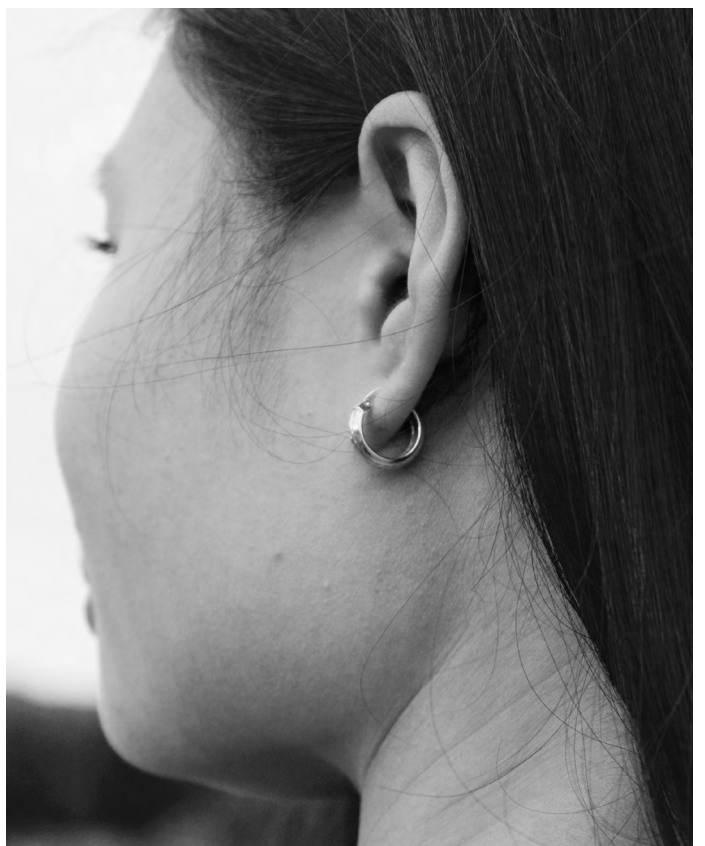
**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

### Ohrenkerzenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 60€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80





### permanent buchbar

dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

## Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

### permanent buchbar

dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

## Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

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

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

mit Liette De Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

### offre permanente

du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs  
à Mamer

## Thérapie psychocorporelle - sophrologie

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

avec Alexandra Barancova  
Prix: 70€/adultes, 50€/enfants et  
étudiants jusqu'à 26 ans

Organisateur: Alexandra Barancova  
Inscription au: 621 693 023

## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

### permanent buchbar

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

## Denk Dich fit

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

mit Tom Diederich  
Preis: 5€/Kurseinheit

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

### 19.01.25-20.03.25

donnerstags 9:00-10:30 Uhr  
Club Atertall in Redange

## Gehirnjogging

Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise, Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität. Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!

mit Noémie Wealer  
Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

### 25.02.25-01.04.25

dönschdes 14:00-15:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

## Denksport - Trainéier dein Gehier

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

mam Astrid Lallemand  
Präis: 30€/6 Coursen

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



06.01.25-03.02.25  
montags 10:00-11:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Ronnie Gardiner Methode-bring dein Gehirn in Schwung

Die Ronnie Gardiner Methode ist eine Trainings- und Rehabilitationsmethode, die gleichzeitig mehrere Sinnesbahnen aktiviert und Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl, Gleichgewicht, Gedächtnis und motorische Fähigkeiten stimuliert.

mit Elly Madden  
Preis: 85€/5 Einheiten

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

08.02.25  
samedi 9:00-12:00 hrs  
Festsall Holzem

## Initiation à la philosophie de la médecine chinoise

Ce workshop est ouvert à toutes personnes intéressées par la santé et la vision globale de l'homme dans l'environnement. La notion de yin/yang et des 5 éléments est une théorie très ancienne dans plusieurs médecines ancestrales.

avec Sandra Chenut  
Prix: 55€

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

07.01.25-18.03.25  
dönschdes 16:00-17:00 Auer  
Centre Culturel Capellen

## Life Kinetik-Gehirntraining duerch Bewegung

Life Kinetik ass eng Trainingsform, déi ongewéinlech Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung a kognitiv Aufgabe matenee verbënnt.

mam Carole Becker  
Preis: 135€/9x

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

08.01.25-26.03.25  
les mercredis 16:00-17:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Bodybalance

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

avec Anna Maria Rocchio  
Prix: 130€/10x

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

permanent buchbar  
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach telefonischer Vereinbarung  
in Reckange/Mersch

## Creative Healing für den Bewegungsapparat

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80



## offre permanente

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

## Classe de respiration "Wim Hof Method"

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

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

Organisateur: Ananda Hypnosis  
Sàrls  
Inscription au: 621 582 329

01.02.25  
samstags 19:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Die Feldenkrais-Methode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

mit Liette Wirth  
Preis: 32€

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

01.03.25  
samstags 19:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Die Feldenkraismethode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperl. Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabh. von Alter und körperl. Konstitution.

mit Liette Wirth  
Preis: 32€

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

01.04.25  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Die Feldenkrais-Methode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperlicher Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

mit Liette Wirth  
Preis: 32€

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



# Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

## Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu).\*

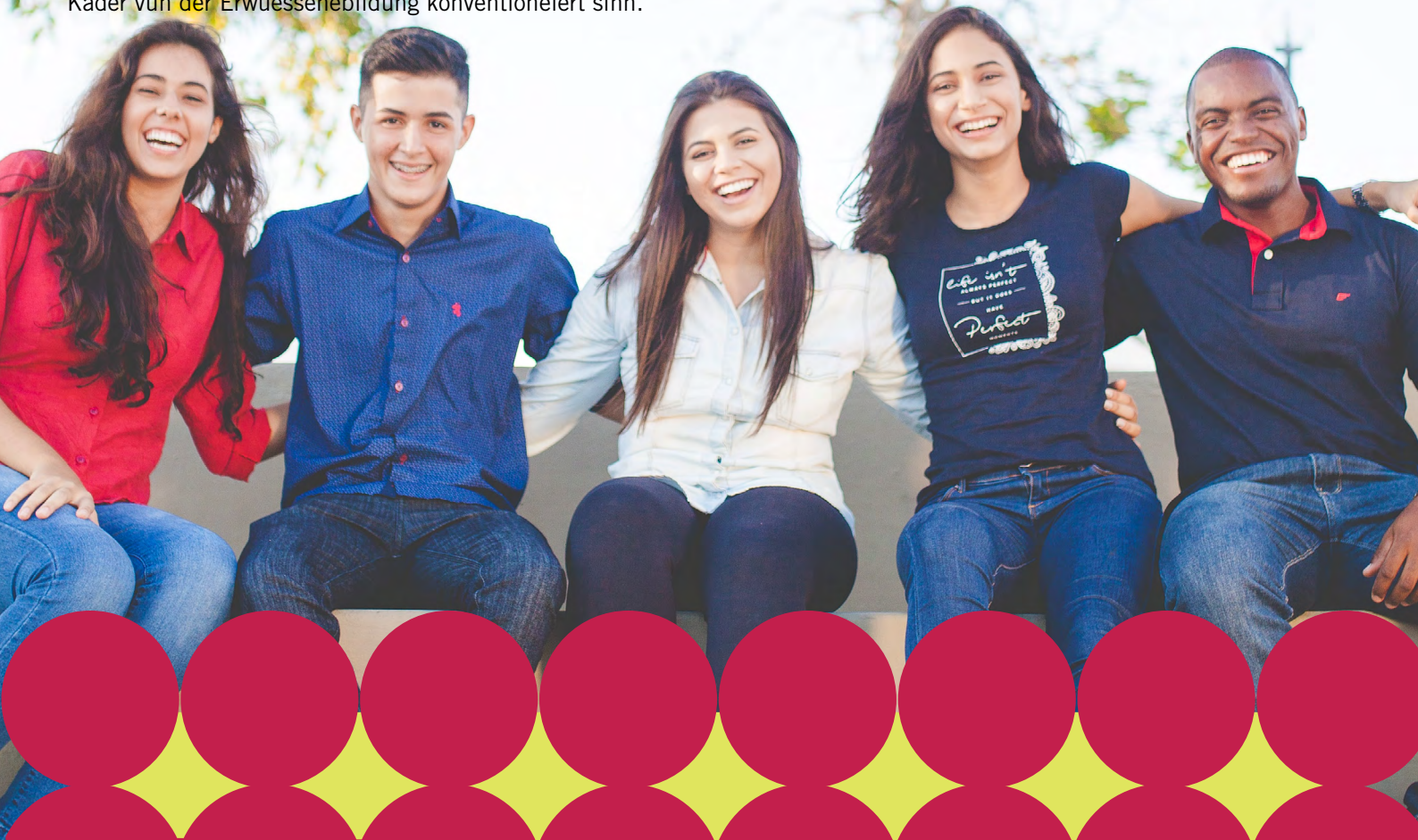
Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



### Landakademie

2, am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Fax: 89 95 68-40  
[nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

\*Voraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



# landakademie



# Natur & Umwelt Environnement

22.02.25-23.02.25 oder 22.03.25 & 23.03.25

samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

## Arbeiten mit dem Zugferd

Einzigartiger 2-tägiger Kurs, bei dem Sie alle Facetten der Arbeit mit dem Zugferd entdecken können. Auf dem Programm stehen Techniken wie Holzrücken und Mähen, mit praktischen Vorführungen und Tipps von erfahrenen Experten. Preis einschließlich einer Suppe und eines Empfangskaffees. Übernachtung auf Anfrage möglich (gegen Aufpreis).

Preis: 120€ pro Person

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45

04.02.25

dienstags 19:30 Uhr  
Salle des Sociétés in Reckange

## Informationsabend Waldführerschein

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

Preis: Infoveranstaltung kostenlos,  
Bezahlung erst bei Einschreibung  
zum Waldführerschein

Organisator: Groupement des  
Sylviculteurs a.s.b.l.  
Anmelden über: 89 95 65 10

12.04.25

samstags 10:00-15:00 Uhr  
in Alscheid

## Wëlle Knuewelek

In diesem Workshop lernen sie den Bärlauch bestimmen, erkennen, sammeln und verwenden indem wir gemeinsam unser Mittagessen zubereiten.

mit Valie Weber  
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

29.03.25

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Déi éischt Wëllkraider

Nachdem wir die ersten Wildkräuter erkennen lernen, werden wir diese sammeln und gemeinsam zu einem Mittagessen verarbeiten.

mit Valie Weber  
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

permanent buchbar

1-2 mal die Woche 20:00-21:00 Uhr  
online über Zoom

## Online-Wildnispädagogik-Ausbildung

Informationen zu Inhalte, Themen, Ausbilder, ... bitte per Anfrage an [info@otium.lu](mailto:info@otium.lu)

Preis auf Anfrage

Organisator: Otium Sàrl  
Anmelden über: [info@otium.lu](mailto:info@otium.lu)

permanent buchbar

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

## Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

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

mit Karin Greiner  
Preis: 1820€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

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

## **Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse**

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

mit Karin Greiner  
Preis: 2.860€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

---

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

## **lessbar Stad**

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

---





# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Indoorsport - Sports d'Intérieur

### Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

permanent buchbar  
dienstags 11:00-12:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Rückbildungsgymnastik bringt durch funktionsgerechtes Beckenbodentraining und sanftes Kräftigen, des oft verspannten Schulter- und Nackenbereichs, Körper und Seele nach der Schwangerschaft (ca. 6-8 Wochen) wieder in Einklang.

Preis: 184€/10er Karte

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

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

#### Faszientraining

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

Preis: 154€/10er Karte

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

06.01.25-06.04.25  
dienstags 12:20-13:20 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

#### Rückenschule/Renforcement du dos

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

mit Marinella  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

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

#### offre permanente

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

#### Ecole du Dos

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

Prix: 150€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00

07.01.25-29.04.25

les mardis 15:30-16:30 ou 16:45-17:45 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

#### Entraînement du dos - indian clubbells

L'indian clubbell ressemble à une quille de bowling tenue par une ou deux mains et s'est avéré un outil approprié pour entraîner la mobilité des articulations, la tension du tronc abdominal et l'augmentation de la stabilité du corps.

avec Ludovic Barbot  
Prix: 168€/14 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

08.01.25-31.03.25

17:30-18:30 Uhr  
Centre culturel et sportif in Heiderscheid

#### RückenGymnastik für Alle

Rückengymnastik hilft die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, die Durchblutung zu fördern und die Flexibilität zu verbessern. Dies kann Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

mit Julie Wagner  
Preis: 145€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

06.01.25-31.03.25  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Bibliothèque Tony Bourg in Troisvierges

### Rückenfit

Gezielte Übungen stärken den Rücken, Schultern und Nacken, sowie dehnen und lockern die verspannte und verkürzte Muskulatur. Sir beugen somit Schmerzen vor.

mit Clarinda Da Rocha  
Preis: 191€/13 Einheiten

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

---

permanent buchbar  
mittwochs 19:00-19:45, donnerstags 9:00-9:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Rückenfit

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

Preis: 154€/10er Karte

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

---

permanent buchbar  
dienstags 17:00-17:30, mittwochs 19:50-20:20, donnerstags 9:50-10:20 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Rücken Relax durch BALLance

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

Preis: 154€/10er Karte

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

---

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

### Wirbelsäulengymnastik

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

---

09.01.25-24.04.25  
donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Flexibilität - ein Gesundheitsplus

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 150€/12 Kurseinheiten

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

---

permanent buchbar  
freitags 11:15-12:15 Uhr  
in Mamer

### Hockergymnastik

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 200€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

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

### Forever Fit

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

Preis: 154€/10er Karte

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

---

09.01.25-24.04.25  
les jeudis 15:00-16:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Gym de santé

Maintenir et améliorer force et flexibilité du corps est l'objectif de ce cours de gymnastique seniors. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer votre forme physique en douceur.

avec Clarinda da Rocha  
Prix: 150€/12 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

---

14.01.25-25.03.25  
dienstags 14:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood  
Preis: 108€/12 Einheiten

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

---

permanent buchbar  
mittwochs 10:00-11:00 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

### Seniorenturnen

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik. Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern. Bodengymnastik und Stretching. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Dhana  
Preis: 50€/Trimester

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 661 791 966 (Karin)

---

**06.01.25-31.03.25**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Stretching

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

mit Benoit Cravatte  
Preis: 165€/11 Einheiten

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

---

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

## Stretching

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

## Ausdauer Entraînement d'Endurance

---

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:00-18:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Step

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

Preis: 154€/10er Karte

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

---

**06.01.25-06.04.25**  
dienstags 19:15-20:15, mittwochs 12:15-13:15 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Jumping Fitness

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

mit Benny, Mariana  
Preis: 120€/Trimester zzgl. 10€  
Kaution

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

---

**06.01.25-31.03.25**  
méindes 19:30-20:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Fit for Fun

E flotten an owiesslungsräiche Fitness Cours mat rythmescher Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabeler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainieren.

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc  
Präis: 78€/12 Séances

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



**06.01.25-06.04.25**  
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Spinning

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

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

**permanent buchbar**  
freitags 9:15-10:00 Uhr  
AquaNat 'Our in Hosingen

## Wake Up Cycling

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

Preis: 154€/10er Karte

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

---

**permanent buchbar**  
dienstags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Indoor Cycling

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

Preis: 154€/10er Karte

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

---

**permanent buchbar**  
montags und mittwochs 18:00-19:00, donnerstags 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

## TopRide

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

## Kraft- und Muskelaufbau Entraînement Musculaire

07.01.25-01.04.25  
dienstags 20:00-21:00 Uhr  
Judo-Saal in Winrange (über dem Schwimmbad)

### Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda Da Rocha  
Preis: 191€/13 Einheiten

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

### permanent buchbar

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

### Bauch Beine Po

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

Preis: 150€/10x

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

### 06.01.25-06.04.25

montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Bauch Beine Po

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

mit Corinna  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

### permanent buchbar

dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Bauch Spezial

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

Preis: 154€/10er Karte

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

### permanent buchbar

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

### BodyFit

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

Preis: 154€/10er Karte

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



### permanent buchbar

montags 8:15-9:00, samstags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Fatburner

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

Preis: 154€/10er Karte

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

### 06.01.25-06.04.25

donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Fatburner/Perfect Sculpt

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

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

### permanent buchbar

montags 19:50-20:50 Uhr  
Sporthalle Beckerich

### Body Shape 2

Ganz Körper Muskulationstraining. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Gabriela  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

### offre permanente

les lundis 18:30-19:30 hrs  
Ancienne chapelle à Reuland

### Bodyshape 16+

Adapté aux capacités de chacun dans un petit groupe, ce cours aide à reprendre le contrôle de son corps et de son esprit: renforcement musculaire avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques... Petit groupe!

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

Organisateur: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Inscription au: 661 214 784



**13.01.25-17.03.25**  
montags 9:30-10:30 Uhr  
Hall omnisport in Beckerich

### Airtramp

Das Airtramp ist ein großes Luftkissen, welches erlaubt gezielte Körpererfahrungen zu ermöglichen und durch spezifische Übungen die Muskeln zu stärken wie auch motorische Fähigkeiten, Gleichgewichtssinn und Koordination zu fördern.

mit Sonja Leider & Noémie Wealer  
Preis: 7€/Kurs

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**permanent buchbar**  
donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Liit & Zen

Entspannendes Training für Körper und Seele.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
méindes 18:30-19:30 Auer  
Sporthalle Reuler

### bodyfit

bodyfit - Gruppentraining. Kraaft- a Fitnessstraining mam eegene Kierpergewicht, Functional Training, Cardio... 1. Schnuppertraining gratis - All Méindes Owes von 18h30 bis 19h30 zu Reiler an der Sportshal.

Präis: 100€/10 Unitéiten (Mem-beren CSN), 120€/10 Unitéiten (Net-Member CSN)

Organisator: Tom De Bondt -  
yourbestlife.lu  
Umellen iwwer: 691 688 693

**07.01.25-01.04.25**  
dienstags 18:00-19:00 Uhr  
Judo-Saal in Winrange

### Fit

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

mit Clarinda Da Rocha  
Preis: 191€/13 Einheiten

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

**06.01.25-06.04.25**  
donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Core Training

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

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**

freitags 8:15-9:00 Uhr  
Aquanatur in Hosingen

### Core (Rumpfmuskulatur-Training)

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

Preis: 154€/10er Karte

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

**06.01.25-06.04.25**  
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Force & Souplesse

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

mit Mariana  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

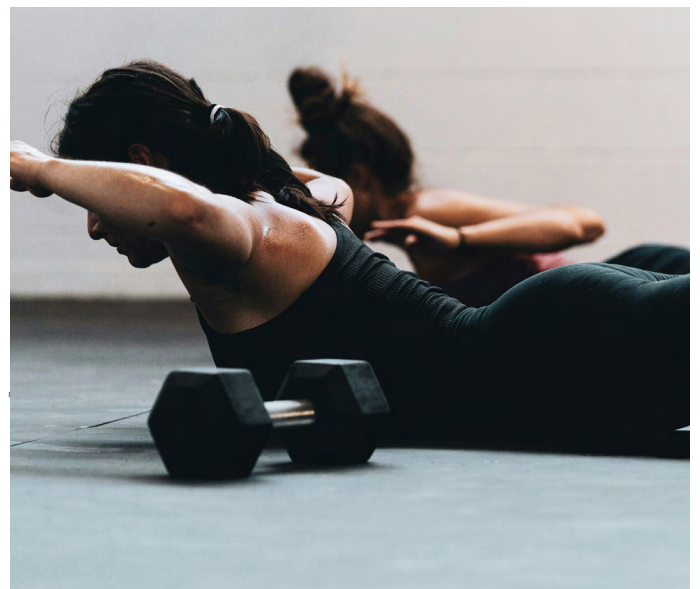
**permanent buchbar**  
freitags 10:00-11:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Wellnessworkout

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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







**permanent buchbar**

montags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45, samstags 11:00-12:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

**Crosstraining**

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

Preis: 154€/10er Karte

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

**permanent buchbar**

dienstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

**Langhantel**

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

Preis: 154€/10er Karte

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

**permanent buchbar**

Termin nach Absprache  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

**Coaching**

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

Preis: 70€/Stunde

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

**permanent buchbar**

op Rendez-vous  
zu Heinerscheid

**Personal Training**

Einzelttraining Fitness bei Euch doheim, dobaussen oder bei mir am Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining, Beweglechkeet verbessern, Muskelopbau no OP...

mam Tom De Bondt  
Präis: 45 €/Stonn bei mir doheim  
oder am Emkrees vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt > 10km

Organisator: Tom De Bondt -  
yourbestlife.lu  
Umellen iwwer: 691 688 693

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

**Personal Training & Ernährungsberatung**

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Zur Verbesserung Ihrer persönlichen Fitness, Gewichtsreduzierung.....Durch eine individuelle Körperhaltungsanalyse, Personal Training und Ernährungsberatung zurück zu Ihrem Wohlbefinden.

Preis: 65€/Stunde

Organisator: Equilibrium Lifestyle-coaching by Serge Zenner  
Anmelden über: 621 723 086

**permanent buchbar**

montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 20:00-21:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

**Functional Training**

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

**06.01.25-06.04.25**

dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

**Functional Training**

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

**permanent buchbar**

yourbestlife zu Heinerscheid

**Functional Training**

Functional Training: Verletzungspräventioun duerch Gläichgewichts- an Kraafttraining mat ofwiesslungsräichen Übungen, Kraaftopbau no Verletzungen oder OP, allgemeng Fitness verbessern...

mam Tom De Bondt  
Präis: 45€/Stonn

Organisator: Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Umellen iwwer: 691 688 693

**13.01.25-31.03.25**

montags 20:15-21:00 Uhr  
Turnhalle in Wilwerwiltz

**Funktionelles Training**

Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau zur Vorbeugung von Verletzungen.

mit Tom De Bondt  
Preis: 140€/10 Einheiten

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

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

### Hiit & Sculpt

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
montags 17:45-18:15, donnerstags 8:15-8:45, 19:00-19:30 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

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

Preis: 154€/10er Karte

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

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

### Power Plate

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

mit Sylvie

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

**06.01.25-06.04.25**  
mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### TRX

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

mit Freud

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

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

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

### TRX Suspension Training

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

## Kampfkunst - Arts Martiaux

**20.01.25-24.02.25**

les lundis 15:00-16:00 hrs

Centre Culturel Capellen

### Krav Maga - Self Defense

Apprenez à vous protéger et à vous mettre en forme en même temps! Des techniques simples basées sur des mouvements et des réactions naturels pour la défense, combinées à une contre-attaque immédiate et décisive.

Prix: 125€

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

**permanent buchbar**  
Krav Maga Nord in Mertzig oder Wemperhardt

### Krav Maga - Selfdefence

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

Mertzig: montags, mittwochs und donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Wemperhardt: dienstags, mittwochs und freitags 18:30-19:30 Uhr

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

**08.01.25-30.04.25**  
mittwochs 9:30-10:30 (Anfänger), 10:45-11:45 (Fortgeschrittene)  
Centre Culturel in Colmar-Berg

### Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong reduzieren die negativen Auswirkungen von Stress, erhöhen Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

mit Joëlle Rischette

Preis: 176€/11 Kurseinheiten

Organisator: Nordstad Aktiv+

Anmelden über: 26 81 37 43





**08.01.25-30.04.25**  
mittwochs 19:30-20:30 Uhr  
Turnhalle in Lultzhausen

### Taijiquan

Taijiquan ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die sich durch langsame und fließende Bewegungen auszeichnet. Durch diese Praxis wird der Körper kräftig und flexibel, der Geist konzentriert und entspannt.

mit Patrick Hallé  
Preis: 168€/14 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**permanent buchbar**  
méindes 20:00-21:00 Auer  
Festsall Saeul

### Taijiquan Cours zu Sëll

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

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

Organisator: Taijiquan Cours zu Sëll  
Umellen iwwer: 621 409 683

**06.01.25-31.03.25**  
méindes 9:30-10:30 Ufänger, 10:30-11:30 Fortgeschrittene  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Taiji (Tai Chi)

Eng fernestlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspannen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Ufänger/débutants: 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés: 10h30-11h30

mam Volker Bänsch  
Präis: 228€/12 unités

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

## Tanz - Danse

**06.01.25-28.04.25**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
Centre Culturel in Goesdorf

### Line Dance

Die Tänze bestehen aus schnell erlernbaren Schrittfolgen und sind für Anfänger geeignet. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht Spaß!

Preis: 130€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**16.01.25-03.04.25**  
donnerstags 18:30-19:30 (Anfänger), 19:30-20:30 (Fortgeschrittene)  
Vereinssaal Doennange

### Line-Dance

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

mit Alexandra Esnault  
Preis: 84€/11 Einheiten

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

**offre permanente**  
les mardis 19:00-20:00 (2e année), 20:00-21:00 (débutants) hrs  
Salle des fêtes à Wilwerdange

### Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: ESNAULT Alexandra; Mail: ardnalexa91@gmail.com; Tel: +352 621 484 355

Prix: 70€/10 cours

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

**09.01.25-03.04.25**  
donnerstags 18:30-19:50 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 2

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren. Voraussetzung: Beherrschen der Grundschritte in allen gängigen Standart- und lateinamerikanischen Tänzen. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€/15 Lektionen

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

09.01.25-03.04.25  
donnerstags 20:00-21:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

## Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3

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

mit Vladka Perl Organisations: ManuKultura  
Preis: 135€/15 Lektionen Anmelden über: vladka.perl@hotmail.com

permanent buchbar  
dienstags 19:30-21:30 Uhr  
Al Kierch Reiland

## Biodanza® 16+

Biodanza wird auch als Tanz des Lebens bezeichnet. Der Biodanza-Kurs (unter Supervision) steht allen Altersgruppen (ab 16) offen und es braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Erlebe pure Lebensfreude mit Biodanza! Mind. 6 Teilm. Sprache: Lux.

mit Marlyse Kusnierz-Broers Organisations: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Preis: 125€/Trimester Anmelden über: marlyse.biodanza@gmail.com  
(110€ für SBE-Mitglieder)

10.01.25-25.04.25  
les vendredis 14:00-15:30 hrs  
Al Schoul Mertzig

## Danses du monde

Au fil des musiques venez bouger sur les danses latines (Salsa, Merengue, Bachata, ...), les danses africaines ou orientales. En couple ou seule, pas d'importance !

Prix: 110€/13 séances Organisations: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

16.01.25-03.04.25  
les jeudis 18:30-19:30 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas

Les Sévillanas et les Rumbas sont deux « palos » (branches) du flamenco, faciles à exécuter et parmi les plus amusants à apprendre. Ils peuvent être dansés en toute occasion, sans avoir besoin de trop de technique.

Prix: 130€/10x Organisations: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

07.01.25-01.04.25  
dënschdes 10:40-11:25 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik. Keng Coursen während de Schoulvakanz.

mam Peggy Octave Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Präis: 70€/11 Coursen Umellen iwwer: 39 01 33 501



08.01.25-26.03.25

mëttwochs 19:15-20:15 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

## Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Präis: 110€/10 Coursen Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Sporthalle Beckerich

## Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo Organisations: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

06.01.25-31.03.25  
méindes 19:00-20:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Zumba

Zumba ass e kompletten Trainingsprogramm. Et ass eng Mëschung vu Fitness, Cardiotraining, Gläichgewicht a Flexibilität. D'Schrëtt kommen haaptsächlech vu Latino Dänz a sinn eng Mëschung vu Spaass a Sport.

mam Brigitte Martins Organisations: ManuKultura  
Präis: 80€/10 Coursen, 10€/Cours Umellen iwwer: 621 497 366

09.01.25-20.04.25  
donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
"Hannert der Kiirch" in Baschleiden

## Zumba für Alle

Es ist eine Mischung von lateinamerikanischen Tänzen und Aerobic, und kombiniert somit perfekt Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination. Zudem schert es noch gute Laune. Es geht vor allem um den Spaß dabei.

Preis: 136€ (12 Einheiten) Organisations: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Al Kierch Reiland

### Zumba 16+

Wir tanzen zu modernen Songs, lernen Grundschrirte von Zumba und lateinamerikanische Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv. Come and join the party!

mit Maryna Peeters  
Preis: 120€/Trimester  
(90€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Anmelden über: bpeeters@pt.lu

### offre permanente

les lundis 19:30-20:30 Uhr  
Ancienne chapelle à Reuland

### Zumba 16+

Le cours de Zumba est un entraînement dynamique, combinant musique latine et internationale avec des mouvements de danse, incluant salsa et reggaeton. Amusant et accessible à tous les niveaux de forme physique. Petit groupe. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Rodolfo Mejía  
Prix: 120€/trimestre  
(90€ pour membres)

Organisateur: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Inscription au: +33 7 88 69 05 48

### permanent buchbar

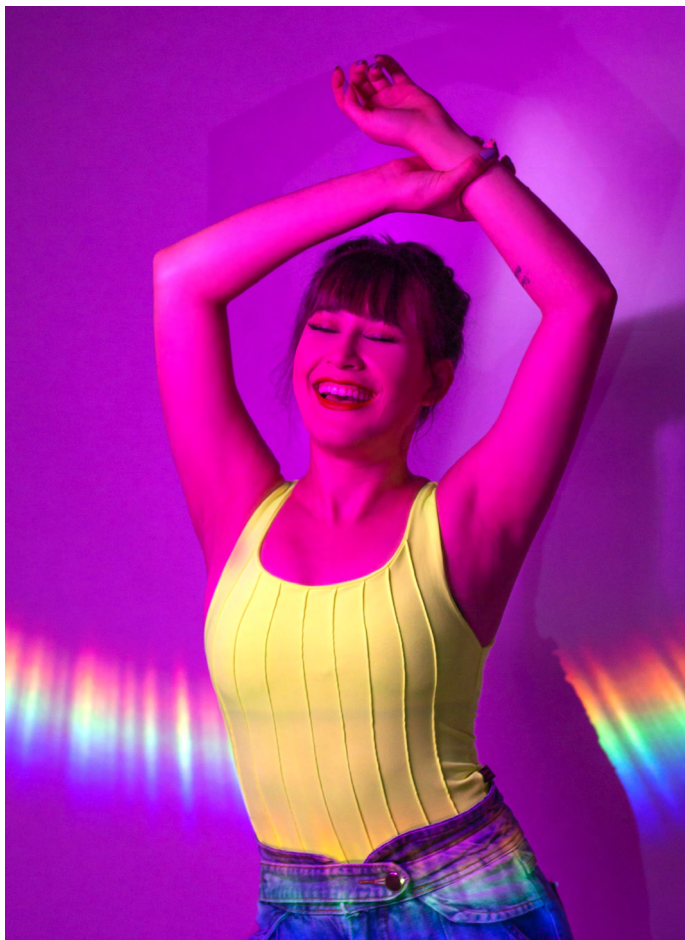
mittwochs 20:05-21:05 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

### Zumba Strong

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Momo  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

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



11.01.25-22.03.25

samstags 9:15-10:15 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Zumba Gold

Zumba Gold bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die genauen Daten erhalten sie bei der Anmeldung.

mit Mike Medernach  
Preis: 116€/10 Einheiten

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

09.01.25-20.03.25

donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Festsall Weller (Putscheid)

### Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

mit Mike Medernach  
Preis: 116€/10 Einheiten

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

06.01.25-01.04.25

méindes 19:00-20:00, dënschdes 9:30-10:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

### Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Musek. Bleift fit an hutt Spaass. Keng Coursen während de Schoulvakanzén.

mam Peggy Octave  
Präis: 75€/11 Coursen

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

06.01.25-06.04.25

dienstags 18:15-19:15, donnestags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 15€.

mit Malou  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

## Yoga & Pilates - Yoga & Pilates

08.01.25-12.03.25

mëttwochs 10:15-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Pilates mam Bëbee

Pilates mam Bëbee erméiglecht et dir no der Gebuert (8-12 Wochen) rëm fit ze ginn. En doucë ganzheetleche Kierpertraining bei dem däi Bëbee dech entweder an der Dro oder op der Matt begleet.

mam Julie Wagner  
Präis: 120€ / 8 Einheiten

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: info@julie-wagner.lu

07.01.25-03.04.25

dienstags 18:30-19:30, 19:45-20:45 oder donnestags 18:45-19:45 Uhr  
Chalet Scouts in Ettelbruck

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining . Schwerpunkt Bauch-,Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Pilatesmatte mitbringen ist etwas dicker als ein Yogateppich.

mit Jean-Claude Ruffenach  
Preis: 150€

Organisator: Ruffenach Jean-Claude  
Anmelden über: 621 295 805

08.01.25-26.03.25

mittwochs 10:30-11:30 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem von der Körpermitte ausgehend der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, gedehnt und aufgerichtet wird, um eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit zu erzielen. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Pia Lickes  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

### offre permanente

les mercredis 18:00-19:00 hrs  
Fit 360 à Weidingen

### Méthode Pilates

La méthode Pilates c'est du renforcement musculaire ciblant les abdominaux et le dos en priorité afin de corriger sa posture et éviter les problèmes de dos. Accessible aux hommes et femmes de tout âge , du non sportif au plus athlétique!

avec Isabelle Lamy  
Prix: 18€ en abonnement trimestriel

Organisateur: Fit 360  
Inscription au: 0032 498806643



06.01.25-06.04.25

mittwochs 10:00-11:00, donnestags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr  
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

### Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Corinna  
Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

### permanent buchbar

montags 19:30-20:30 Uhr  
online über Zoom

### Pilates

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

### permanent buchbar

donnestags 17:00-18:00 oder 18:00-19:00, freitags 10:00-11:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

### offre permanente

les lundis 17:45-18:45, les vendredis 8:20-9:20 hrs  
Centre culturel & sportif à Heffingen

### Pilates 16+

Renforcer nos muscles profonds afin d'améliorer notre posture, notre équilibre musculaires et articulaires. Bien souvent les maux de dos diminuent voir disparaissent ... avec ou sans accessoires suivant les programmes.

avec Aude Meyers-Danaux  
Prix: 120€/trimestre  
(90€ pour les membres SBE)

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

06.01.25-31.03.25

montags 18:00-19:00 (Anfänger), 19:00-20:00 (Fortgeschrittene)  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## 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. Mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung.

mit Benoit Cravatte  
Preis: 165€/11 Einheiten

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

10.01.25-25.04.25

les vendredis 8:30-9:30 (débutants), 9:45-10:45 (avancés)  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

## Pilates (débutants & avancés)

Ce cours vous permettra de stabiliser vos acquis et d'atteindre un degré supplémentaire de maîtrise de votre corps. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous travaillez la posture, l'équilibre, la coordination et la souplesse.

avec Olga Legrand  
Prix: 130€/13 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Weiswampach

## Private (1-1) Yoga Stunden

Yoga für alle! Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb arbeite ich 1:1 oder in kleinen Gruppen. Gemeinsam besprechen wir die Möglichkeiten und erarbeiten die beste Struktur für dein persönliches Programm.

mit Nancy  
Preis: ab 60€

Organisator: Back to Balance yoga  
Anmelden über: 621 812 251

### permanent buchbar

mittwochs 10:00-11:30 oder donnerstags 18:30-20:00 Uhr  
Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach in Troisvierges

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, passiver Stil ohne muskuläre Anspannung. 3-5-minütige Dehnungen wirken auf die Faszien, lösen Verklebungen und fördern Entspannung. Für alle geeignet. Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Blöcke, bequeme Kleidung.

mit Blanche Leyder  
Preis: 150€ (10er Karte)

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de  
Kinésithérapie Anne Merzbach  
Anmelden über: 691 610 206



08.01.25-26.03.25

mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel Capellen

## Yin Yoga

Im YIN Yoga werden die einzelnen Positionen länger eingenommen (ca. 2-5 Minuten), um das tiefere fasziale Gewebe wie das Bindegewebe, Bänder, Sehnen und auch Knochen anzusprechen. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Manuela Schrade  
Preis: 117€/9 Einheiten

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

06.01.25-04.04.25

moies an owes  
Yogatime Schwebach - Yoga & Reflexologie

## Yoga am Westen

Hatha Yoga - Yoga Doux (fr) - Yin Yoga - Hormon Yoga - Vinyasa Yoga - Yoga Vita (Yoga&Krebs) an engem schéine Raum mat Buedemheizung mat Ausbléck op d'Natur. Coursen op lëtzebuergesch, Yoga Doux en français. De ganze Programm op [www.yogatime.lu](http://www.yogatime.lu)

mam Thill Christine  
Präis: ab 21€

Organisator: Yogatime - Yoga & Reflexologie  
Umellen iwwer: 621 153 026

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Bei dir zu Hause

## Yoga bei dir zu Hause

Du möchtest Yoga machen, hast aber keine Zeit, an einem regulären Gruppenunterricht teilzunehmen. Ich biete flexible 1-1 Yogastunden an und komme auf Wunsch auch zu dir nach Hause!

mit Nancy  
Preis: Ab 60€

Organisator: Back to Balance yoga  
Anmelden über: 621 812 251

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Weiswampach

## Nederlandstalige Yoga

Yoga is voor iedereen! Ieder mens is uniek, daarom werk ik 1-1 of in kleine groepen, voor voldoende persoonlijke aandacht en begeleiding. Samen bespreken we de mogelijkheden en bedenken we de beste opbouw voor jouw persoonlijke programma.

mit Nancy  
Preis: va 60€

Organisator: Back to Balance yoga  
Anmelden über: 621 812 251



**permanent buchbar**

samstags  
Online

### Online Yoga

Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

mit Sarah Cattani  
Preis: 132€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**15.09, 06.10, 24.11 & 22.12.23**

freitags 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

### Lach Yoga

Mach was für deine Gesundheit und stärke dein Immunsystem mit Lachyoga. Lachen ist Gesund!

mit Marina Clement  
Preis: 22€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

**09.01.25-03.04.25**

donnerstags 10:00-11:15 Uhr  
Koetschette/Schulkomplex

### Yoga für Schwangere mit Akupressur nach TCM

Mit Yoga können wir den Prozess der Schwangerschaft wunderbar begleiten. Atemübungen, Meditation und sanfte Entspannungsübungen sind optimal als Geburtsvorbereitung geeignet.

Preis: 100€/Trim., 15€/1Einheit

Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,  
Ärztin und Yogalehrerin  
Anmelden über: 691 551 340

**08.01.25-02.04.25**

mittwochs 17:00-18:15 Uhr  
Koetschette/Schulkomplex

### Yin und Yang Yoga für Frauen

Sanfte Yogastunde für die Balance von Körper, Geist und Seele mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation sowie Akupressur aus der TCM.

Preis: 100€/Trim., 15€/1Einheit

Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,  
Ärztin und Yogalehrerin  
Anmelden über: 691 551 340

**10.01.25-21.03.25**

freitags 9:00-10:00 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Kräftigende Yogaübungen, Atemübungen und Entspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen.

mit Manuela Schrade  
Preis: 91€/7 Einheiten

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

**17.01.25-21.03.25**

freitags 10:15-11:15 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Yogaübungen mit dem Stuhl

Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst.

mit Manuela Schrade  
Preis: 91€/7 Einheiten

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

**permanent buchbar**

dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00, donnerstags 9:00-10:30 Uhr  
Workshopraum Hessemillen

### Yoga in Eppeldorf

Ganzheitliches Sivananda Yoga, Rücken-Yoga, Entspannungs- und Atemübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel  
Preis: ab 22€ (im Abo)

Organisator: HESSEMILLEN  
Anmelden über: [www.hessemillen.lu](http://www.hessemillen.lu)

**15.01.25-26.03.25**

donnerstags 17:30-19:00 Uhr  
Festsall Beiler

### Yin Yoga

Yin Yoga hilft Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu machen. Außerdem trägt Yin Yoga zur Entschleunigung und Entspannung bei.

mit Blanche Leyder  
Preis: 150€/10 Einheiten

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

**15.01.25-26.03.25**

donnerstags 19:15-20:45 Uhr  
Festsall Beiler

### Yin Yoga

Yin Yoga hilft Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu machen. Außerdem trägt Yin Yoga zur Entschleunigung und Entspannung bei.

mit Blanche Leyder  
Preis: 150€/10 Einheiten

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



**mehrere Termine**  
Organisator: Club haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

## Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Judo-Saal in Wincrange mit Perla Ghidale Preis: 210€/11 Einheiten	15.01.25-02.04.25 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	16.01.25-03.04.25 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	14.01.25-01.04.25 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 191€/13 Einheiten	07.01.25-01.04.25 dienstags 19:00-20:00 Uhr

**06.01.25-31.03.25**  
les lundis 19:00-20:00 hrs  
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

## Yoga für Fortgeschrittene

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

avec Clarinda Da Rocha  
Prix: 176€/13 séances

Organisator: Club Haus op der Heed  
Inscription au: 99 82 36

**offre permanente**  
lundi et mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 hrs  
Centre culturel & sportif à Heffingen

## Yoga 16+

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama), postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux  
Prix: 180€/trimestre  
(150€ membres SBE)

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



**06.01.25-06.04.25**  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

## Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 21,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette  
Preis: 180€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

**06.01.25-31.03.25**  
méindes 15:30-16:30, 18:00-19:00 oder 19:15-20:30 Auer  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

## Yoga

Eng indesch Tradition, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewosstsinn entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

mam Perla Ghidale  
Präis: 170€, 115€ bzw. 145€ (11x)

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

**offre permanente**  
les mercredis 19:00-20:30 hrs  
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

## Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le Hatha Yoga est probablement la partie la plus connue du yoga et comprend des pratiques orientées vers le corps. Infos: WARMERDAM Nancy ; Tel.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de

Prix: 15€/Cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 631 027

**permanent buchbar**  
mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 9:30-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Prix: 184€/10er Karte

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

**permanent buchbar**  
montags 18:00-19:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

## Yoga

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

Prix: 150€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

mittwochs 8:15-9:15 Uhr  
in Mamer

### Yoga am Morgen in Kleingruppe

Starte deinen Tag mit einem Mix aus Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen um ausgeglichen und fit zu bleiben.

mit Dunja Grunow  
Preis: 270€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

### Yoga Anfänger/Mittelstufe

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Dunja Grunow  
Preis: 225€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

permanent buchbar

donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

### Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

In diesem Kurs üben wir klassische Yogapositionen und verbinden diese zu Abfolgen/Yogaflow.

mit Dunja Grunow  
Preis: 220€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

permanent buchbar

montags 14:15-15:15, dienstags 20:15-21:15, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
in Mamer

### Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden.

mit Dunja Grunow  
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

permanent buchbar

montags 14:15-15:15, freitags 9:00-10:00, 10:15-11:15 Uhr  
in Mamer

### Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow  
Preis: 270€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

---

permanent buchbar

op Rendez-vous  
zu Heinerscheid

### Yoga - Einzelstunden

Einzelstunden Yoga - Yoga kennenlernen - Yoga-Routine opbauen Yoga am Einzeltraining erméiglecht et Eech, Yoga an ärem Rhythmus ze erliewen. D'Stonnen gin fir eng vollwertig Yoga Erfahrung genau op är Bedürfnisser zougeschnidde.

Präis: 45€/Stonn bei mir doheem  
oder am Emkrees vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt >10km

Organisator: Tom De Bondt -  
yourbestlife.lu  
Umellen iwwer: 691 688 693

---

06.01.-30.03. (2 trimestre) 20.04.-13.07. (3 trimestre)

les lundis 16:45-18:00 hrs  
Salle des Fêtes à Büderscheid

### Hatha Yoga

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

avec Beurlet Claudine  
Prix: 11€/1 unité

Organisateur: Beurlet Claudine  
Inscription au: 691 711 250

---

permanent buchbar

9:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr  
Oa6 in Oberfeulen

### Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga

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.

mit Petra Buser  
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim.  
90 Min, 18€/1 Einheit

Organisator: Oa6 S.A.  
Anmelden über: 24 84 48 48

---

09.01.25-24.04.25

donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die verschiedenen Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 150€/12 Kurse

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

---

permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:45 Uhr  
online über zoom

### Yin-Yoga

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

---

## VividFloatingGreen-”Intensément Vivant” Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

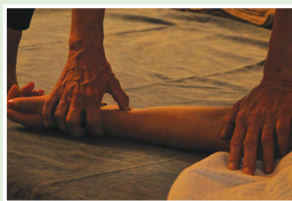
Hatha Yoga, Nidra Yoga, Pranâ Kriyâ Yoga & Meditation,  
Shiatsu & Craniosacrale Arbeit



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



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



### permanent buchbar

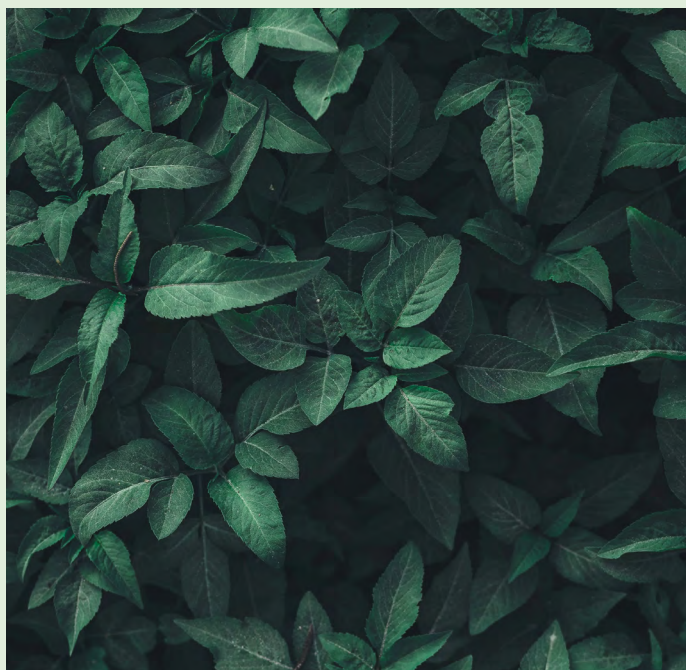
Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

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

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

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com



### permanent buchbar

dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Paarsall in Grosbous

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

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogakissen / Yogamatte, warme Kleidung/Decke für die Sequenzen des bewussten „Nachspürens“.

Rentrée Yoga: 7/1/25 Ende Saison: 15/7/25 wöchentlich. Einstieg jederzeit möglich.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 190€/Trimester,  
90€/Einzelkurs,  
22€/Schnupperkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com

### permanent buchbar

montags 18:30-20:00 Uhr  
Chalet Scouts in Ettelbruck

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

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung achtsam erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen.

Mitbringen: Yogakissen / Yogamatte, warme Kleidung/Decke für die Sequenzen des bewussten “Nachspürens” (Anfang/Ende des Kurses).

Rentrée Yoga: 6/1/25 Ende Saison 14/7/25 wöchentlich. Der Kurs startet mit min 10 Einschreibungen. Einstieg jederzeit möglich.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 190€/Trimester,  
22€/Schnupperkurs,  
90€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz Sàrl-S  
Anmelden über: 81 25 18,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com

09.03.25

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

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

Die feinstoffliche Dimension in der Yogastellung : durch geführte Atmung die Auswirkung auf das innere Fühlen & das geistige Bewusstsein in der Körperstellung erspüren. Focus heute : Oberkörper. Mitbringen: Yogakissen & Yoga Matte Decke oder ähnlich für die längeren Sequenzen des bewussten „Nachspürens“ / Entspannungsphasen & den meditativen Teil des Workshops Kleidung die den Körper nicht einengt.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird bis 28/02,  
65€ nach diesem Datum

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18,  
gabrielle@vividfloatinggreen.com

27.04.25

sonntags 9:30-12:30 Uhr  
in Bill

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

Ist das energetische Zentrum des Herzens geöffnet, fühlen wir uns angebunden an unsere “göttliche” Essenz und erleben unser Menschsein in größerer Fülle. Matte und Yogakissen mitbringen ; eine zusätzliche Decke/wärmere Kleidung für die Sequenz Nidra Yoga & Meditation, nach persönlichem Bedarf Kissen um den Kopf und die Knie bequem zu lagern.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€ prix early bird bis zum 18/04,  
65€ nach diesem Datum

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

## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

03.02, 17.02, 03.03, 17.03 & 07.04.25

montags, Uhrzeit ändert je nach Trail  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Trail

Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir 1x pro Monat eine längere Wanderung an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg entdecken. Schwierigkeitsgrad dieser Touren: hoch. Treffpunkt und Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Preis: Kostenlos

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

### permanent buchbar

mittwochs 9:30-11:30 Uhr  
im Müllerthal

### Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Müllerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

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

06.01.25-28.04.25

montags 14:00 Uhr  
in Bourscheid

### Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie viele Muskeln beanspruchen und gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen können. Machen Sie mit!

Preis: Kostenlos

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

### jeden 1 & 3. Dienstag im Monat

10:30-11:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

### permanent buchbar

montags 9:30-11:30 Uhr  
im Müllerthal

### Wanderungen (6-7km)

1x wöchentlich treffen wir uns auf eine 6-7 km Wanderung durch die Region. Schließen Sie sich uns an! Wanderungen in einer Gruppe machen doppelt so viel Spaß.

Preis: Kostenlos

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



### wöchentlich

donnerstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Preis: Kostenlos

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

### wöchentlich

mittwochs 9:30-12:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Preis: Kostenlos

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

03.02, 17.02, 03.03, 17.03 & 07.04.25

les lundis  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Tour à vélo

Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités! Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.

Prix: gratuit

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

04.02.25-11.03.25

dienstags 19:00-20:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Fitness für Mensch und Tier

Hunde-Fitness Koordination, Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt

mit Patricia Berchem  
Preis: 110€/5 Einheiten

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

## Wassersport - Sports Nautiques

07.01.25-01.04.25

dienstags 19:00-19:45 Uhr

Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - ÄR  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

permanent buchbar

mittwochs 20:00-20:45 Uhr

Schwimmbad in Steinfort

### Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl  
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort  
Anmelden über: 39 93 13-400

09.01.25-27.03.25

les jeudis 18:00-19:30 hrs

Den Nordpool - ÄR Schwämm zu Colmer-Bierg

### Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico  
Prix: 120€/trimestre  
+ 20€/Caution Jeton

Organisator: Den Nordpool - ÄR  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Inscription au: 83 55 43-342



09.01.25-26.06.25

les jeudis 18:45-19:15 hrs

Piscine couverte à Winckrange

### Cours de natation pour adultes (débutants)

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos.

Prix: 150€

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

06.01.25-06.04.25

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)

Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 18:00-18:45 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krounebiertg  
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

mittwochs 19:00-19:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer  
Preis: 159€/10er Karte + Eintritt Bad

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

offre permanente

les samedis 8:00-10:00 hrs

Centre Aquatique Krounebiertg à Mersch

### Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur [www.krounebiertg.lu](http://www.krounebiertg.lu). Informations sur le certificat sur [www.flns.lu](http://www.flns.lu)

Prix: 15€

Organisator: Centre aquatique Krounebiertg  
Inscription au: 32 88 23-1

permanent buchbar

mittwochs 15:15-16:00 Uhr

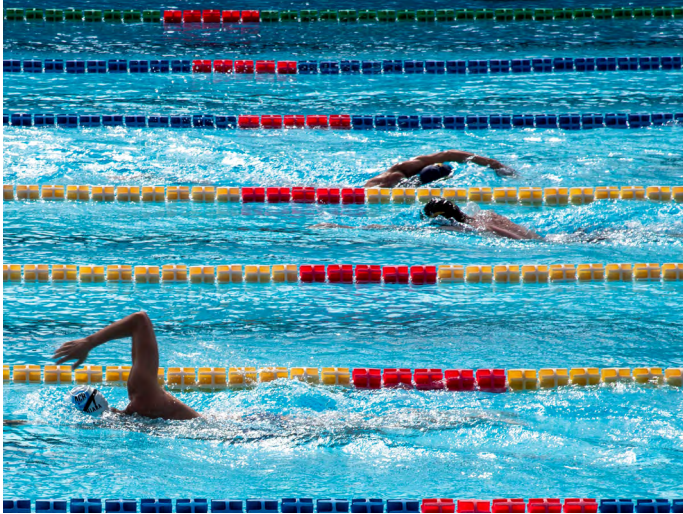
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwangerschaftsgymnastik

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

Preis: 86,50€/5er Karte

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



**06.01.25-04.04.25**  
 donnerstags 18:45-19:30 oder 19:45-20:30 Uhr  
 "Lycée du Nord" in Wiltz

### Aqua Gymnastik

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen! Werden Sie aktiv und besuchen einen unserer Aquakurse.

Preis: 75€/12 Einheiten      Organisator: Club Uewersauer  
 Anmelden über: 27 40 27 80

**permanent buchbar**  
 montags und freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, donnerstags 9:30-10:15 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### AquaGym

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

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

**offre permanente**  
 les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs  
 Piscine couverte à Winrange

### Aquagym pour tous

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. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.:+352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances      Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
 Inscription au: 691 580 221

**offre permanente**  
 les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs  
 Piscine à Redange

### Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 103,50€/10 cours, 94,50€ pour les habitants des communes membres + 10€ Caution  
 Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
 Inscription au: 23 62 003 237

**permanent buchbar**  
 montags und freitags 18:00-18:45 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

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

**06.01.25-06.04.25**  
 dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr  
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kautions      Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
 Anmelden über: 32 88 23-1

**07.01.25-01.04.25**  
 dienstags 18:00-18:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester + 20€ Caution      Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmar-Berg  
 Anmelden über: 83 55 43-342





**08.01.25-02.04.25**  
mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**08.01.25-02.04.25**  
mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Krafftausdauer im Mittelpunkt. Schnupperkurs natürlich möglich.

Preis: 120€/Trimester  
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**permanent buchbar**  
donnerstags 19:15-20:00 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 154€/10er Karte

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

**06.01.25-06.04.25**

montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-20:00, samstags 10:00-10:45 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

### offre permanente

les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs  
Piscine couverte à Winrange

### Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

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

### permanent buchbar

dienstags 19:15-20:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte

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

**06.01.25-06.04.25**  
montags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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



# Sprachen Langues

## Deutsch - Allemand

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger \*in oder Fortgeschrittene \*r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Englisch - Anglais

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

08.01.25-19.03.25

mëttnochs 9:30-11:00 Auer

Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

### English conversation course for beginners

Dëse Cours ass ideal fir Ufänger. Hei léiert dir vill alldeeglech Begrëffer kennen, iech op englesch firzestellen, iwwert är Famill, Hobbyen oder Vakanzen ze schwätzen, a villes mei.

mam Daniela Murray  
Präis: 60€/10x

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

13.01.25-24.03.25  
thursdays 8:50-10:20 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### English Post Elementary/Pre-intermediate

This course is for anyone who wants to refresh and improve their English skills.

with Paul Pouwer  
Price: 130€/10x

Organisator: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

09.01.25-20.03.25

thursdays 10:30-12:00 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

### English Conversation

Would you like to brush up on your English conversation? Then come to try my class! We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favorite food, your hobbies from A to Z...

with Paul Pouwer  
Preis: 130€/10x

Organisator: Club Haus am Brill  
Sign-up: 30 00 01

## Französisch - Français

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Französisch

Dieser Sprachkurs ist für Alle, jeden Sprachniveaus, die gerne Französisch lernen möchten: Egal ob Sie Anfänger in Französisch sind oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse besitzen.

mit Felix Larbière  
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



**mehrere Termine**  
 Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

## Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1

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

in Troisvierges mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	05.02.25-23.05.25 mittwochs und freitags 9:00-11:00 Uhr
online mit Miranda Bergmans Preis: 150€/25 Einheiten	27.01.25-11.03.25 montags, dienstags & freitags 14:00-16:30 Uhr

**mehrere Termine**  
 Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

## Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2

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

in Redange mit Asma Balloumi Preis: 150€/20 Einheiten	22.01.25-02.07.25 mittwochs 18:00-20:30 Uhr
in Troisvierges mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	11.02.25-05.06.25 dienstags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
in Kleinbettingen mit Asma Balloumi Preis: 150€/25 Einheiten	25.02.25-12.06.25 dienstags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
online mit Miranda Bergmans Preis: 150€/20 Einheiten	24.03.25-12.05.25 montags, dienstags und freitags 14:00-16:30 Uhr

**27.01.25-11.03.25**  
 montags, dienstags und freitags 17:30-20:00 Uhr  
 online

## Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 17/01/25.

mit Miranda Bergmans  
 Preis: 150€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**24.03.25-12.05.25**  
 montags, dienstags und freitags 17:30-20:00 Uhr  
 online

## Französischkurs A2.2 / cours de français A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten.

mit Miranda Bergmans  
 Preis: 150€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

**permanent buchbar**  
 mittwochs 9:00-10:30 Uhr  
 Korschthaus Op der Gare in Clervaux

## Konversationstraining Französisch

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord  
 Anmelden über: 27 80 27

## Italienisch - Italien

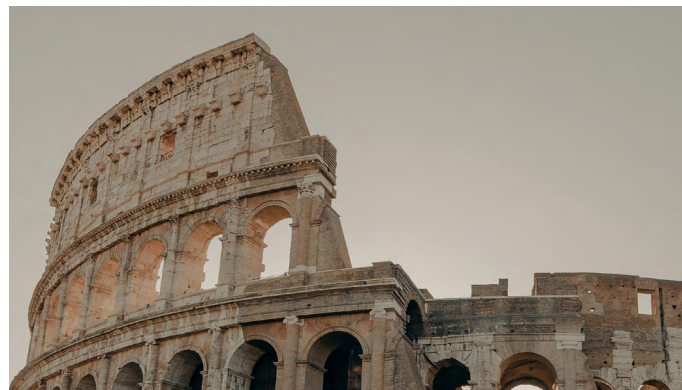
**permanent buchbar**  
 Termin nach Vereinbarung  
 Online

## Onlinekurs-Italienisch

Bequem von Zuhause aus italienisch lernen. Die Kursdauer ist flexibel und der Unterricht findet nach Absprache statt. Sie haben bereits Italienisch-Vorkenntnisse? Auch das ist kein Problem, gerne können Sie diese vertiefen.

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
 Anmelden über: 27 40 27 80



## Luxemburgisch - Luxembourggeois

**mehrere Termine**  
 Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

## Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourggeois A1.1

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

online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	11.02.25-24.06.25 dienstags und donnerstags 17:00-19:00 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.25-02.06.25 montags und mittwochs 14:45-16:45 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.25-24.03.25 montags, dienstags und mittwochs 17:00-19:00 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.25-02.06.25 montags und mittwochs 10:15-12:15 Uhr
in Niederfeulen mit Monique Mathieu Preis: 135€/30 Einheiten	20.01.25-02.06.25 montags und mittwochs 16:00-17:30 Uhr



05.01.25-02.02.25 oder 23.02.25-23.03.25

sonntags 9:00-12:00 & 13:00-17:00 Uhr

in Mamer

### Luxemburgischkurs/ Cours de luxembourgeois pour la nationalité

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die seit 20 Jahren in Luxemburg leben und die luxemburgische Staatsbürgerschaft erhalten möchten. Dies ist eine Einführung in die Luxemburger Sprache.

mit Nadine Renno-Klein

Preis: 105€

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

07.01.25-25.03.25

dönschdes 9:30-11:00 Auer

Club Haus Am Brill zu Capellen

### Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Niveau intermediaire Är Fortschrëttler sinn net ze stoppen. Méi sécher a fléissend schwätzen an enger entspaanter Atmosphär. Vill mëndlech Praxis am klengen Grupp. Land a Leit besser kennelëieren.

mit Albertine Reiff

Präis: 130€/10x

Organisator: Club Haus am Brill

Umellen iwwe: 30 00 01

#### mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

### Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de luxembourgeois A1.2

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

online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	25.02.25-01.07.25 dienstags und donnerstags 19:00-21:00 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	24.02.25-06.05.25 montags, dienstags und mittwochs 8:00-10:00 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.25-23.03.25 montags, dienstags und mittwochs 12:30-14:30 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	20.01.25-02.06.25 montags und mittwochs 10:15-12:15 Uhr
in Niederfeulen mit Monique Mathieu Preis: 135€/30 Einheiten	20.01.25-02.06.25 montags und mittwochs 16:00-17:30 Uhr

03.02.25-18.06.25

montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr

online

### Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 23/01/2025.

mit Nathalie Haas

Preis: 180€ / 30 Einheiten

Organisator: Landakademie

Anmelden über: [cours@landakademie.lu](mailto:cours@landakademie.lu)

#### chaque dernier vendredi du mois

à partir de 18:30 hrs

Ciné Café Prabbeli à Wiltz

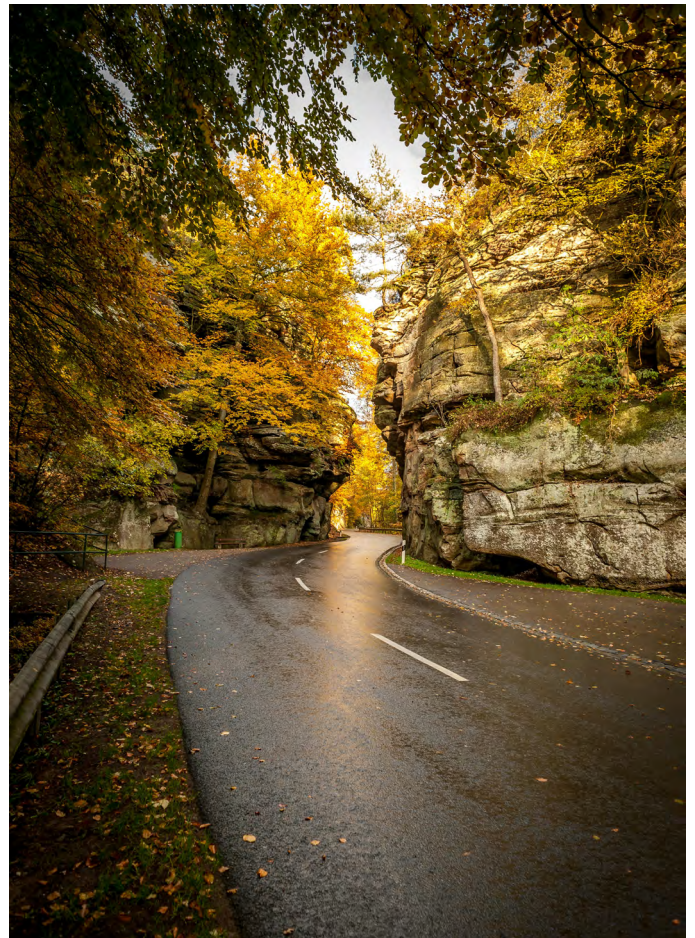
### Babbelfcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelfcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord

Inscription au: 621 813 178





## Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Online

### Buenos días, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

08.01.25-19.03.25

les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol débutant

Il s'agit d'un cours pour débutants ayant quelques petites connaissances de base (le cours a commencé en mois de septembre 2024).

avec María Royán  
Prix: 130€/10x

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

25.02.25-20.05.25

les mardis 18:00-19:30 hrs  
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Espagnol pour débutants intermédiaire

Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation. Le professeur vous accompagne dans votre voyage linguistique et vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples après ce cours.

avec Juan Garay  
Prix: 150€/12 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

08.01.25-19.03.25

les mercredis 15:30-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol débutant avancé

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent rafraîchir ou améliorer leurs connaissances de base de la langue espagnole.

avec Irina Hernandez  
Prix: 130€/10x

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

21.02.25-23.05.25

les vendredis 9:30-11:00 hrs  
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Espagnol pour avancés

Discuter ensemble sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes.

avec Juan Garay  
Prix: 150€/12 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

08.01.25-19.03.25

les mercredis 14:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol - curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española. En nuestro enfoque procuraremos incluir contextos comunicativos que nos permitirán manejar los puntos estudiados.

avec Irina Hernandez  
Prix: 130€/10 séances

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

## Portugiesisch - Portugais

08.01.25-30.04.25

les mercredis 16:30-17:30 hrs  
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck


### Portugais pour débutants

Après avoir suivi le cours d'initiation au portugais, vous serez capables de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes, des énoncés simples p.ex. pour vous présenter ou de présenter quelqu'un d'autre.


Prix: 140€ /14 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43





Déi ganz Ek  
Landakademie  
schéi Feier  
gudde Rutsch a



kippen vun der  
de wünsch lech  
deeg an ee  
in dat neit Joer!

# Partner werden

Sie können sich jederzeit unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als **Kursanbieter** registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert.

Einzige **Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 46 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous-Wahl, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winckrange und Winseler.

Ausnahmen sind Ausflüge mit Start- und Endpunkt in einer Partnergemeinde oder Onlinekurse.

Sie möchten Kurse abhalten, sie aber nicht selbst organisieren? Dann können Sie sich kostenfrei als **Dozent** registrieren. So haben Firmen, Vereine, private Kursanbieter etc. die Möglichkeit, Ihr Profil zu sehen und Sie ggf. zu kontaktieren.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre **Räumlichkeiten** für Weiterbildungskurse zur Verfügung zu stellen. Auch diese können Sie kostenfrei auf unserer Website registrieren.



## Tarife für die Nutzung der Datenbank

### Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil mit Logo</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos</li> <li>- Subdomain-Name im Format <a href="http://www.landakademie/anbieter/ihr-name">www.landakademie/anbieter/ihr-name</a></li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	<ul style="list-style-type: none"> <li>bis 5 Kurse</li> <li>6 bis 20 Kurse</li> <li>21 bis 50 Kurse</li> <li>&gt; 50 Kurse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50€/Jahr</li> <li>100€/Jahr</li> <li>150€/Jahr</li> <li>200€/Jahr</li> </ul>
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil (siehe oben)</li> <li>- Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle</li> <li>- Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre</li> <li>- Übermittlung von Anfragen zu ihren Kursen</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse</li> <li>- Download aller ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>	

### Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dozentenprofil</li> <li>- Foto zum Profil</li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passwortgeschützter Zugang</li> <li>- Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw.</li> <li>- Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	---

### Werbung auf Startseite - [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Kurswerbung auf Startseite oben links	- 5€/Woche
Anbieterwerbung/Sponsoring	- 150€/Vierteljahr, 500€/Jahr



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

# Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** sur notre site [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité).

**Seuls les cours qui ont lieu dans une de nos 46 communes partenaires sont acceptés:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous-Wahl, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winckrange et Winseler.

Une exception constituent les excursions qui commencent et finissent dans une commune partenaire ou les cours en ligne.

Vous voulez diriger des cours sans les organiser vous-même? Vous pouvez vous enregistrer gratuitement comme **formateur**. Cela permet aux entreprises, associations, prestataires de cours privés etc. de voir votre profil et de vous contacter le cas échéant.

Vous avez en outre la possibilité d'enregistrer gratuitement vos **salles** pour des cours de formation continue.

# landakademie

2 am Fournicherwee | L-9151 Eschdorf | Tel: 89 95 68-23 | [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

## Tarifs pour l'utilisation de la base de données

### Création d'un compte offreur de formation

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil d'offreur de formation avec logo</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc.</li><li>- sous-domaine <a href="http://www.landakademie/offreurs/votre-nom">www.landakademie/offreurs/votre-nom</a></li><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Inscription de cours dans la base de données

Échelonné selon nombre de cours	jusqu'à 5 cours 6 à 20 cours 21 à 50 cours > 50 cours	50€/an 100€/an 150€/an 200€/an
Prestations	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus)</li><li>- inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission</li><li>- publication des cours dans la brochure Landakademie</li><li>- transmission des demandes d'inscription par email</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc.</li><li>- téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>	

### Formateurs

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil de formateur</li><li>- image sur votre profil</li><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Offreurs de salles

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- inscription de salles par formulaire</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc.</li><li>- transmission des demandes de location par email</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Publicité page d'accueil - [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Promouvoir cours sur la page d'accueil	- 5€/semaine
Promouvoir entreprise	- 150€/3 mois, 500€/an



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



# Unsere Partner Nos Partenaires

## Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

Abenteurer- 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

Alexandra Barancova  
3 rue Copenhagen  
L-8224 Mamer  
Tel.: 00352621693023  
Email: alexandra.barancova@gmail.com  
<https://www.sophrocoach.lu>

Almathea Consulting sàrl  
275 rue de Luxembourg  
L-8077 Bertrange  
Tel.: 26459545  
Email: jf.zimmer@almathea.lu  
www.almathea.lu

Alschenter Ponyhaff, pedagogesche  
Bauernhaff APFAPL  
1, ob der Heicht  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41  
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls  
Um Biërg 6  
L-9636 Berlé  
Tel.: 621582329  
Email: Info@ananda.lu  
www.ananda.lu

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

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

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

Atelier Säitlech Verstoppt  
5A, Rue du Ruisseau  
L-9424 Vianden  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu  
<https://ateliersaitlechverstoppt.com/>

Back to Balance yoga  
8, Duarefstrooss  
L-9990 Weiswampach  
Tel.: 621812251  
Email: go@backtobalance.eu  
<https://www.backtobalance.eu>

being mindful  
7, d'Baach aus  
L-9209 Diekirch  
Tel.: 00352 621 491 723  
Email: info@being-mindful.lu  
www.being-mindful.lu

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

Bewegungsatelier Cabinet de Kinésith-  
érapie Anne Merzbach  
33 Grand-Rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: +352661375930  
Email: anne.merzbach@gmail.com

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

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch (dipl.  
Hypnosetherapeutin, Personal Life  
Coach, Energie- und Gesundheitscoach)  
14, Hauptstrooss  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 621 217 446  
Email: info@cabinet-krausch.lu  
www.cabinet-krausch.lu

Casa Recuperata  
7 Schoulbiërg  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691609555  
Email: tippihappy@hotmail.fr

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

Club Aktiv Plus An der Loupescht  
2, rue de l'école  
L-6235 Beidweiler  
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396  
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu  
www.help.lu

Club Atertdall  
11, Grand Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 27 55 33 70  
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill  
51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01  
Email: clubhaus@mamer.lu  
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed  
2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36  
Email: info@opderheed.lu  
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer  
39, rue Flebour  
L-9633 Baschleiden  
Tel.: 27 40 27 80  
Email: clubuewersauer@i-a.lu  
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges  
9-11, Grand-rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38  
Email: romain.pluemer@gmail.com  
www.troisvierges.lu

Conseil socio-familial /Kinesiologie  
28, Stackemer Pad  
L-9744 Deiffelt  
Tel.: 691 584 760  
Email: halloisa@pt.lu  
www.kinesiologie.coach



De Kierperatelier 13, Schonk L-8522 Beckerich Tel.: 691202740 Email: nicschweicher@gmail.com www.kierperatelier.lu	Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l. 2 am Foumichterwee L-9151 Eschdorf Tel.: 89 95 65 10; Fax: 89 95 68 40 Email: secretariat@privatbesch.lu www.privatbesch.lu	Landakademie 2 am Foumichterwee L-9151 Eschdorf Tel.: 89 95 68-28 Email: cours@landakademie.lu www.landakademie.lu	Oa6 S.A. 13b, route d Arlon L-9180 Oberfeulen Tel.: 24 84 48 48 Email: info@oa6.lu www.oa6.lu
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg rue de l'école L-7730 Colmar-Berg Tel.: 83 55 43-342 Email: info@nordpool.lu www.nordpool.lu	Gundermann Naturerlebnisschule Holbeinstr. 13 D-40667 Meerbusch Tel.: +49 2157 128520; Fax: +49 2157 128521 Email: gundermannschule@aol.com www.gundermannschule.com	Le 5ème élément fitness Op der Haart 4 L-9999 Wemperhardt Tel.: 26 90 00 Email: info@cinquieme-element.lu cinquieme-element.eu	Otium Sàrl 19 Rue Auguste Scholer L-2524 Howald Tel.: +352 661 226 221 Email: info@otium.lu
Duelemer Leit 8, rue de l'école L-8352 Dahlem Tel.: 38 05 23 / 691 975 679 Email: renee.weiler@education.lu	Gym Schweechedaul a.s.b.l. 4 op der Gare L-8551 Noerdange Tel.: 23 62 19 57 Email: fbinder@pt.lu https://gymschweechedaul.com/	Liliane Schmitz 38, rue de l'école agricole L-9016 Ettelbruck Tel.: 621 461 063 Email: lil.schmitz@pt.lu www.ppg.lu	Ourrou 2 rue du Faubourg L-9464 Stolzembourg Tel.: +352661709167 Email: contact@ourrou.lu https://www.marina.lu/ourrou/
Dunja Grunow 25, rue de la Libération L-8245 Mamer Tel.: 621 507 077 Email: info@dunja.lu www.dunja.lu	Hajnalka Szenner 17, rue du Moulin L-8387 Koerich Tel.: 661 188 322 Email: hszenner@gmail.com	ManuKultura 1, am Millenhaff L-8706 Useldange Tel.: 23 63 00 51 28 Email: manukultura@useldeng.lu	Resonord 4, Résidence Al Post L-9806 Hosingen Tel.: 27 80 27 Email: evelyne.mertens@resonord.lu www.resonord.lu
Eltereschoul 1, rue Louis Pasteur L-4276 Esch-sur-Alzette Tel.: 59 59 59- 50, 59 59 59- 53 Email: eltereschoul@kannerschlass.lu www.kannerschlass.lu/eltereschoul	Haus um Sand 7, um Sand L-7471 Saeul Tel.: 621727465 Email: info@hausumsand.lu https://www.hausumsand.lu	Musée de l'Ardoise Haus 3 L-8823 Haut-Martelange Tel.: +352 23 64 01 41 Email: info@ardoise.lu www.ardoise.lu	Robbesscheier 1, Frummeschgaass L-9766 Munshausen Tel.: 92 17 45; Fax: 92 93 47 Email: info@touristcenter.lu www.robbesscheier.lu
Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner 9 Hauptstrooss L-9753 Heinerscheid Tel.: +352/621 723 086 Email: info@equilibrium-lifestylecoaching.com	HESSEMILLEN Hessemillen 1 L-9364 Eppeldorf Tel.: 621778804 Email: hessemillen@gmail.com www.hessemillen.lu	Musée Thillenvogtei Maison 3 L-8831 Rindschleiden Tel.: 691 119 090 Email: thillenvogtei@gmail.com www.thillenvogtei.lu	Ruffenach Jean-Claude 12 rue de Gralingen L-9380 Merscheid (Putscheid) Tel.: 621 295805 Email: jcruffenach@pt.lu
Faarwespill Asbl 25,rue des Prés L-9907 Troisvierges Tel.: 621394800 Email: tessyrinnen@yahoo.de	Inner Change by Nicole Steinfort Lomicht L-9696 Winseler Tel.: +352691950072 Email: info@nicole-steinfort.com nicole-steinfort.com	Nadja Heck 7, Om Stackburren L-9964 Huldange Tel.: 671 154 101 Email: info@nadjaheck.com https://www.nadjaheck.com	Salon Fellness Hauptstrooss 62 L-9753 Heinerscheid Tel.: 621 48 57 57 Email: fellness@pt.lu https://www.fellness.lu
feel your body Gesondheitszenter 79, montée d'Ernzen L-7636 Ernzen Tel.: 621 191 101 Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com www.feelyourbody.center	Joëlle Kasel 10A, Redeschbiereg L-7597 Reckange Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80 Email: joellekasel@gmail.com	Natur · Bewegung · Entwécklung Sàrl-s 19, Am Eck L-9742 Boxhorn Tel.: +352 691120450 Email: info@nbe.lu https://www.nbe.lu	Santé & Bien-Être Hiefenech asbl Benzelsgaass 12 L-7651 Heffingen Tel.: +352661214784 Email: sbehiefenech@gmail.com https://bienetre-heffingen.com
Fit 360 Am Petz 15 L-9579 Weidingen Tel.: 0032 498806643 Email: isabelle.lamy@cours-pilates.be	Krav Maga Nord 24, Op der Haart L-9999 Wemperhardt Tel.: 621155840 Email: kontakt@kravmaganord.lu www.kravmaganord.lu	Natural Minds 1A Rue de la Sûre L-6350 Dillingen Tel.: +352691315175 Email: info@naturalminds.lu https://www.naturalminds.lu	Schule des Lebens für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen Balance-viv sàrl-s 1, am Lahr L-9155 Grosbous Tel.: 00352-621162460 Email: info@balance-viv.lu www.balance-viv.lu
Gabrielle Heintz Sàrl-S 130 Porte des Ardennes L-9145 Erpeldange (Erpeldange) Tel.: 691 155 662 Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com www.VividFloatingGreen.com	Kreativatelier 15, rue Prince Henri L-9047 Ettelbruck Tel.: +352 621 691 590 Email: info@kreativatelier.lu www.kreativatelier.lu	Naturcoach-Efeu 14, rue des prés L-7561 Mersch Tel.: 621 242 930 Email: folmerch@pt.lu	Séverine 3, Cité Emilie Schmitz L-9913 Troisvierges Tel.: 661747450 Email: Pupuze724@yahoo.de
		Nordstad Aktiv+ Rue de l'école agricole L-9001 Ettelbruck Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63 Email: clubnordstad@inter-actions.lu www.vital-an-aktiv.lu	Shanti-Relax 36, rue de l'école agricole L-9016 Ettelbruck Tel.: 691133124 Email: martbram@hotmail.com www.shanti-relax.lu

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

Stellabodywork  
17, rue du Knapp  
L-7465 Nommern  
Tel.: 00352691469990  
Email: hello@stellabodywork.com

Syndicat d'Initiative et du Tourisme  
Beaufort  
87, Grand-Rue  
L-6310 Beaufort  
Tel.: 83 60 99-300  
Email: info@visitbeaufort.lu  
www.icepark-beaufort.lu

Syndicat Intercommunal "Réidener  
Schwämm"  
rue de la piscine, 28  
L-8508 Redange  
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247  
Email: contact@reidener-schwemm.lu  
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll  
7, route d'Arlon  
L-7471 Saeul  
Tel.: 621409683  
Email: patrick@taijiquan.lu  
www.taijiquan.lu

Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Haaptstrooss 10  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 00 352 691 688 693  
Email: info@yourbestlife.lu  
www.yourbestlife.lu

Transition Nord  
10, Campingstrooss  
L-9560 Wiltz  
Tel.: 621 813 178  
Email: transitionnord@cell.lu  
<https://www.facebook.com/transition.nord/>

Treff Aal Schoul Hobscheid  
33A, Grand-Rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: treff@habscht.lu  
www.treffaalschoul.lu

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und  
Yogalehrerin  
24 rue Kinnikshaff  
L-8838 Wahl  
Tel.: 691551340  
Email: kalweitu68@gmail.com

Vicky Bettendorff  
Niederfeulen  
L-9175 Niederfeulen  
Tel.: vickybettendorff@gmail.com  
Email: vickybettendorff@gmail.com

Wellrested Sleepcoaching  
Duerfstrooss  
L-9644 Dahl  
Tel.: 621718632  
Email: well.rested@hotmail.com

Yogatime - Yoga & Reflexologie  
17, Haaptstrooss  
L-8561 Schwebach  
Tel.: +352621153026  
Email: yogatime.christine@gmail.com  
www.yogatime.lu

# landakademie

2.25: April - September | Avril - Septembre

## Impressum

### Herausgeber

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

### Redaktion & Layout

Landakademie

### Auflage

63.250 Exemplare

### Druck

ExePro

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Mitte April erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 21. April und dem 14. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **28. Februar 2025** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein. Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an? Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

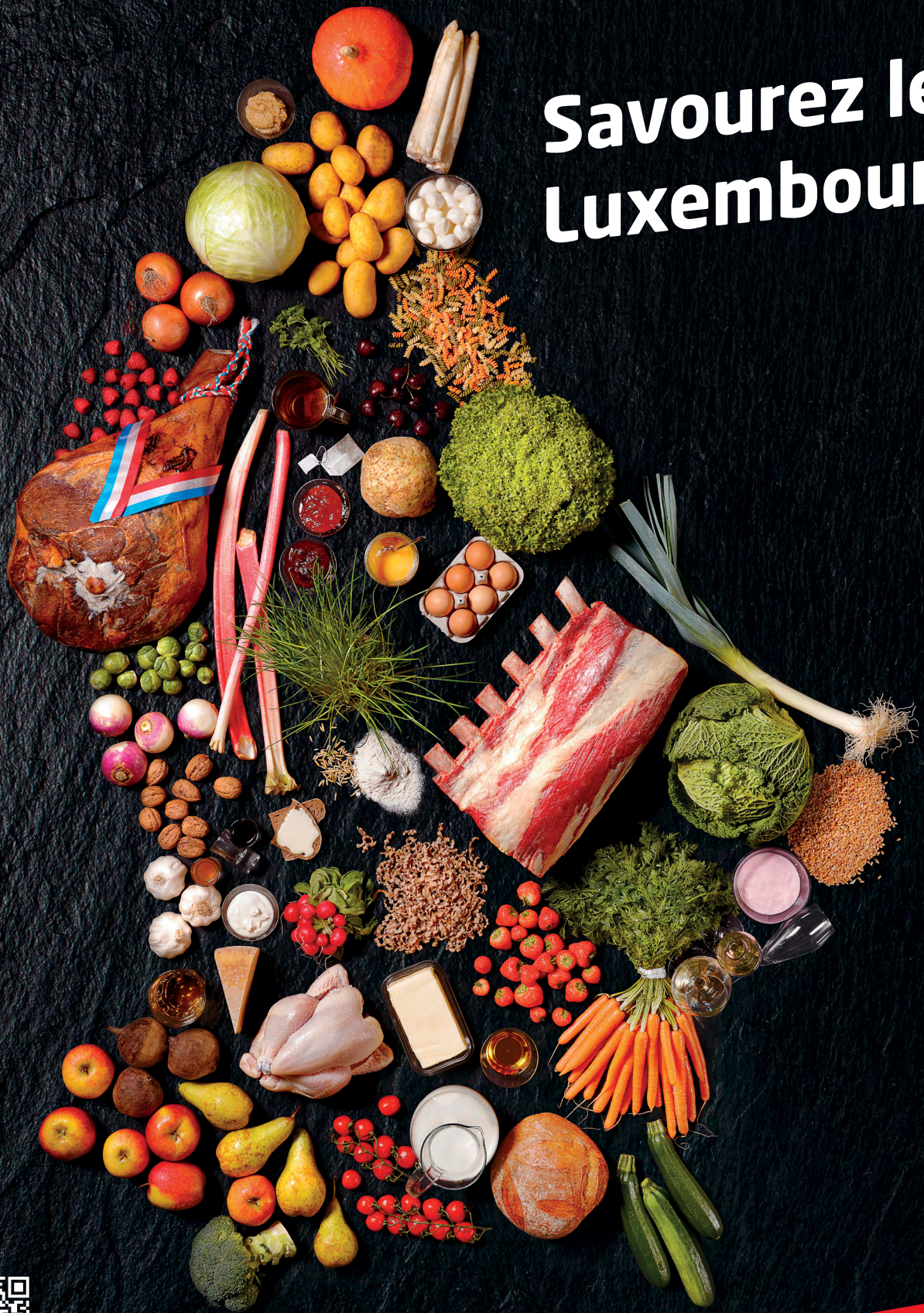
## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée en début d'avril. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 21 avril et le 14 septembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) jusqu'au **28 février 2025**. Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)).

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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

# Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits issus de l'agriculture luxembourgeoise se démarquent par leur qualité remarquable. Grâce à des chemins courts, ils assurent une parfaite traçabilité et un meilleur respect de l'environnement.

Plus d'infos sur [www.sou-schmacht-letzebuerg.lu](http://www.sou-schmacht-letzebuerg.lu)

## Sou schmacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



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



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



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

