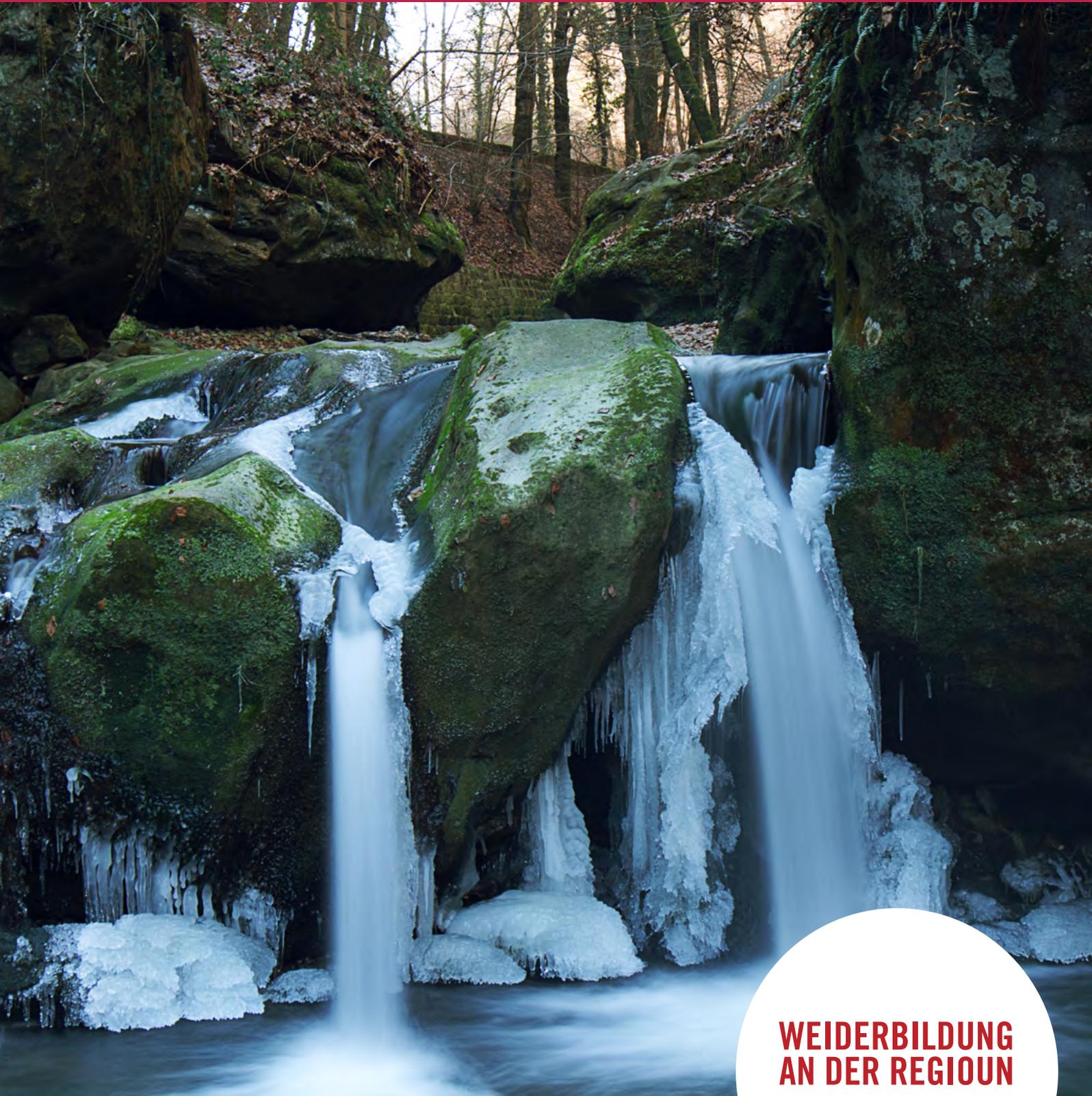


# landakademie

1.24: Januar - April | Janvier - Avril



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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations



# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



# Kurse im Überblick

## Aperçu des Cours

### Allgemeinbildung - Culture générale

Code de la route: wat gëtt et Neies?	8
Konferenz - Pensionéierung an dann?	8
Konferenz - Aktiv Senioren: Sécherheet a Wuelbefannen Doheem	8
Conférence: La mort dans l'Égypte ancienne	8
Pierre Ernest de Mansfeld (1517-1604): homme de guerre et amateur d'art	8
Resistenzbewegung - Lëtzebuenger Patriote Liga (LPL)	8
Smartphone, Tablet a Co. - Groussginn an enger digitaler Welt	9
Mobbing und Cybermobbing im Schulalltag	9
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	9
Trauer: Wat mech dat mat eis?	9
1. Hilfe für Haustiere	9
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	9
Do it yourself Pet Grooming	9
Handling Training für die Pflege meines Hundes	9
Werde professioneller Tierfriseur	9

### Schule & Beruf - Ecole & Profession

Mathénohëllef	10
Textrealisierung und -überarbeitung	10
Methodenkoffer Teamsitzungen & Versammlungen erfolgreich planen und souverän gestalten	10
Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Leitungskräfte	10
Outdoor Teambuilding	10
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	10

### Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	12
Individuelle Schulung	12
Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun!	12
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei - Individuelle Hilfe	12
Questions sur iPhone et iPad	12
Fotobuch am Computer erstellen	12
Fotoalbum gestalten	13
Internetcafé	13
Internetführerschein	13
E-banking - Einführung	13

Canva-Workshop	13
Excel	13
Word	13
Word créatif	13

### Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	14
Fueskichelcher baken: Eng Lëtzebuerg Traditioun erhalen an entdecken	14
Food vitalité-Spécial Italie-sans gluten	14
Food vitalité - Pain sans gluten	14
Zesumme Kachen	14
Oenologie	14

### Kinder & Eltern - Enfants & Parents

<b>Baby - Bébé</b>	
Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	16
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	16
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	16
Zeit fir Zweesamkeet, Freed an Léift mat der Babyassage	16
Babyassage	16
Babyassage	16
Baby Gymnastik	17
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	17
Baby Schwimmen	17
Bébés nageurs	17
Accoutumance à l'eau pour enfants	17
Babyschwimmen Swim & Smile	17
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder	17

<b>Eltern - Parents</b>	
Triple P (pratiques parentales positives)	17

<b>Kinder - Enfants</b>	
<b>Kreativität - Créativité</b>	
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Aller kleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	18
Ceramics for Kids	18
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	18
D'Molspill	18
Klangraum - Geschichten erliewen	18
Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée	18

<b>Lernen &amp; Entdecken - Apprendre &amp; Découvrir</b>		
Weltwassertag	19	
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	19	
Een Dag am Schiefermuseum - fir Schoulen	19	
Geburtsdag am Schiefermuseum	19	
Entspannungszeit für Kinder	19	
Kanner Coaching	19	
Kinesiologesch Hëllef bei Hausaufgaben	19	
Progressiv Muskelentspannung fir Kanner	19	
Resilienztraining fir Kanner	19	
<b>Sport</b>		
Ballet/Jazz	20	
Karate-Kids und Self-defense für Kinder Cycle 2-4	20	
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	20	
Kinderschwimmkurs	20	
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	20	
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	20	
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	20	
<b>Tiere - Animaux</b>		
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	21	
Krümekurs	21	
Ponyclub	21	
Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof	21	
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	21	
Start ins Parelli Natural Horsemanship	21	
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen	21	
Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte	21	
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	21	

## Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

<b>Geselligkeit - Convivialité</b>		
Gemeinsames Mittagessen	24	
Gemeinsamer Mittagstisch	24	
Kaffi drénken a babbelen	24	
Quiz-Owend	24	
Rummikub-Nachmittag	24	
Konter a Matt Treff	24	
Leieren Kaartspillen	25	
Kegelabend	25	
Kegeln	25	
<b>Handwerk - Artisanat</b>		
Bogenbaukurs	25	
Goldschmieden (2 tägiger Workshop)	25	
<b>Kreativität - Créativité</b>		
<b>Basteln &amp; Erschaffen - Bricoler &amp; Créer</b>		
Atelier créatif-Mixed média	25	
Ceramics Workshop	25	
Keramikatelier	26	
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	26	
Atelier créatif Décoration de Printemps	26	
Péckvillchen céramiques Workshop	26	
Rankstäbe flechten	26	
Workshop: Gestaltung Origami Blumen	26	
Kreative Gartendekoration	26	
Floristik	26	
Flaschengarten	27	
Relooking de petit mobilier et objets	27	
Alte Möbel neu gestalten	27	
Atelier relooking petit mobilier	27	
<b>Bücher &amp; Papier - Livres &amp; Papier</b>		
Atelier de cartonnage	27	
Atelier de papier marbré	27	
<b>Fotografie - Photographie</b>		
Cours de Photographie	27	
Fotowanderung	27	

<b>Malerei - Peinture</b>		
Abstrakte Acrylmalerei für Erwachsene und Kinder	28	
Atelier Peinture	28	
Mol-Coursen	28	
Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	28	
Zentangle® Basiskurs	28	
Individuell Mol- an Zeehecoursen	28	
Cours de dessin et de peinture	28	
Zeichnen oder Pastel	29	
Art journaling & intuitives Zeichnen	29	
<b>Nähen &amp; Stricken - Couture &amp; Tricotage</b>		
De Fuedem deen eis verbënnt	29	
Nähkurs	29	
Stricktreffen mit Beratung	29	
<b>Lernen &amp; Entdecken - Apprendre &amp; Découvrir</b>		
Der Alltag der Frau um 1900	30	
Brot backen wie damals	30	
Vom Dreschen zum Mehl	30	
Schulunterricht wie früher	30	
Planwagenfahrt	30	
Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs	30	
Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"	31	
Kreeslaf-Schaf	31	
Transition Nord	31	
Geführte Besichtigung "Unter Tage"	31	
Autonome Besichtigung des Besucherbergwerks "Johanna"	31	
<b>Musik - Musique</b>		
Histoire du Blues et du Rock	31	
Djembé	31	

## Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

<b>Beratung &amp; Information - Consultation &amp; Information</b>		
Demenz - Cours fir betraffe Familljen	34	
FLUX-Eine praktische Studie zur Sturzprävention	34	
Gesunder Darm, gesundes Leben: Theorie trifft Kochpraxis	34	
Lebensqualität durch stabilen Blutzucker: Ein Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden und mehr!	34	
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht etc. - dazu ist es nie zu früh	34	
Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	34	
Demenz - Cours fir betraffe Familljen	35	
Ganzheitliche Farbberatung	35	
Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten	35	
Conseil socio-familial	35	
<b>Entspannung &amp; Relaxation - Relaxation</b>		
Autogenes Training	35	
Einführung in die Achtsamkeit	35	
Achtsamkeitstreffen	35	
Meditation & Achtsamkeit	35	
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	35	
Klangschalen Meditatioun	36	
Aromatherapie- Wuelbefannen an Entspannung mat ätherischen Ueleger	36	
"Balance am Besch" um Burfelt	36	
Pen To Brain - meditatiivt Zeechnen	36	
Pen To Brain - Relax day (Entspannung duerch meditatiivt Molen)	36	
Sophrologie et bols tibétains	36	
Bains de gong	37	
Individuell ugepassten Entspannungsséancen	37	
Anti-Stress-Training	37	
Manner Stress, méi Liewensfreed MBRS am neie Joer (Mindfulness based Stressreduction)	37	
Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	37	
<b>Massagetechniken - Techniques de Massages</b>		
Initiation au massage sensoriel	37	
Kindermassagen	37	
Shiatsu	37	

## Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

5-Sinne Meditation für Paare	38
Art-Thérapie	38
Kuschelparty	38
Life Coaching - Decision Making	38
Natural Nutrition Advice	38
Resilienztraining für Erwachsene	38
Bioresonanz	38
Equilios Methode	38
Holistische Therapie-Naturheilkunde	39
Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben	39
Thérapie psychocorporelle - sophrologie	39
Energetische Blockadenlösung	39
Human-Design-Reading	39
Inside-Outside-Coaching-Retreat	39
Medizinrad	39
schamanische und energetische Blockadenlösung	39
Kinder-und Jugendcoaching	40
Kanner an Erwachsene Coaching	40
Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung	40
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	40
Traumatisches Coaching	40
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	40
Hypnose-Coaching	40
Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	41
Ohrenkerzenbehandlung	41
Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie	41
Therapeutische Frauenbehandlung	41
Hufbetreten	41
Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden	41
<b>Training Körper &amp; Geist - Training Corps &amp; Esprit</b>	
Denk Dich fit	42
Gehirnjogging	42
Denksport - Trainier dein Gehirn	42
Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung	42
Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger	42
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	42
Energetische Wirbelsäulendehnung	42
Creative Healing für den Bewegungsapparat	42
Taiji (Tai Chi)	43
Taijiquan Cours zu Söll	43
Lach Yoga	43
Klassisches Yoga	43
Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	43
Yoga	43
Yoga	44
Yoga in the Morning	44
Kundalini Yoga & Meditation Kursabo	44
Yoga Anfänger/Mittelstufe	44
Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	44
Yoga/Entspannung in Kleingruppen	44
Yoga für Senioren in Kleingruppen	45
Yogaübungen mit dem Stuhl	45
Jeûne, yoga et randonnée	45
Personal Training Yoga	45
Hatha Yoga	45
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	45
Yoga (Hatha, Vinyasa)	45
Yin-Yoga	45
Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode	46
Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren	46
Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte	46
Trilogie Yoga II : « La voie du coeur - l'état de plénitude »	46
Matinée Yoga II : Der Atem des Lebens - lebendiges Sein	46

## Natur & Umwelt - Environnement

Déi éischt Wëllkraider	48
Informationsabend Waldführerschein	48
Naturateliers	48
Wassertiere in der Our erforschen	48
lessbar Stad	48
Pädagogischer Bauernhof „A Meisch“	48
Online-Wildnispädagogik-Ausbildung	49
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	49
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	49
Film: Le sel de la terre	49
Film: Magie der Moore	49
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten für Ihre Naturwanderung	49

## Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

### Indoorsport - Sports d'Intérieur

#### Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	50
Entraînement du dos	50
Rückenschule/Renforcement du dos	50
Ecole du Dos	50
Réckegym/Gym Douce	50
Rückenfit	50
Gym de santé	51
Rücken Relax durch BALLance	51
Wirbelsäulengymnastik	51
Gymnastik ab 50	51
Senioren Fit	51
Pezzi Ball	51
Stretching	51
Stretching - Dehnung und Straffung	51

#### Leichtes Training - Training Doux

Fit	52
BBP / TAF	52
Step	52
Badminton	52
Faszientraining	52
Wellnessworkout	52
Force & Souplesse	52
Strong & Flexibility	53
PowerMama - Mixed	53
Tabata/Pilates	53
Séance Pilates online	53
Pilates - Training für Körper und Geist	53
Pilates	53
Pilates (débutants & avancés)	53
Pilates	53
Pilates	54
Yoga meets Pilates	54
Méthode Pilates	54

#### Intensives Training - Training Intensif

Bauch Beine Po	54
Bauch Spezial	54
Fatburner	54
Fatburner/Perfect Sculpt	55
Bodyworkout	55
BodyFit	55
Boxe pieds poings	55
Coaching	55
Personal Training Fitness	55
Personal Training & Ernährungsberatung	55
Crosstraining	56
Core (Rumpfmuskulatur-Training)	56
Core Training	56
Jumping Fitness	56

Krav Maga - Selfdefence	56
Karate, Fitness & Self-defense - für Jugendliche und Erwachsene	56
Functional Training	57
Functional HIIT	57
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	57
Langhantel	57
HIIT & Sculpt	57
Power Plate	57
Skifit	58
Spinning	58
Indoor Cycling	58
TopRide	58
TRX	58
TRX Suspension Training	58
<b>Tanz - Danse</b>	
Kostenloser "Tanz ins Neue Jahr" Miniworkshop	59
Tanz Dich Frei - Einzelcoaching für Frauen	59
Tanz Dich Frei - Gruppenkurs für Frauen	59
danz mat!	59
individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote	59
Standard- und lateinamerikanische Tänze	59
Tanzkurs- Standart- und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3	59
Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas	59
Afrikanischer Tanz	60
Line-Dance	60
Country Line Dance	60
Bauchdanz / dance orientale	60
Fit-Dance	60
Bailafit	60
Baila Fit	60
Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)	61
Danza Gym	61
Zumba	61
Zumba Strong	61
Zumba Gold	61
Zumba@Gold & Dancefitness	61
<b>Outdoorsport - Sports d'Extérieur</b>	
Tour à vélo	62
Fitness für Mensch und Tier	62
Laufen	62
Nordic Walking	62
Trail	63
Wanderungen (6-7km)	63
Leichte Spaziergänge	63
Wanderungen (6km)	63
Wanderungen (10km)	63
Wanderung und Besichtigung	63
<b>Wassersport - Sports Nautiques</b>	
Swim Adultes "Beginners"	64
Anfängerschwimmen für Erwachsene	64
Schwimmkurs für Erwachsene	64
Cours de natation adultes débutants	64
Cours de natation pour adultes (débutants)	64
Schwangerschaftsgymnastik	64
Perfektionskurs Erwachsene	64
Wassergymnastik	65
Aqua-gym Senioren	65
AquaGym	65
Aquagym pour tous	65
Aquagym Seniors	65
AquaBack Gelenktraining im Wasser	65
Aquastep	66
Aquabike	66
Cours Aquabike	66
Aqua-Fitness	66
Aqua Jogging	67
Aqua-Power	67
Brevet de sauvetage	67
Hydropower	67

## Sprachen - Langues

<b>Deutsch - Allemand</b>	
Onlinekurs: Deutsch	68
<b>Englisch - Anglais</b>	
Onlinekurs: Englisch	68
English for advanced beginners	68
English Conversation	68
English conversation course	68
<b>Französisch - Français</b>	
Onlinekurs: Französisch	69
Französischkurs / Cours de français A1.1	69
Französischkurs / Cours de français A.1.2.	69
Konversationstraining Französisch	69
<b>Italienisch - Italien</b>	
Italiano: corso di conversazione	69
Onlinekurs-Italienisch	69
<b>Luxemburgisch - Luxembourgais</b>	
Lëtzebuergeschcours	70
Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourgais A1.1	70
Luxembourgais A1.1 du CECRL	70
Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de luxembourgais A1.2	70
Luxembourgais A2.2 / Cours de luxembourgais A2.2	70
Luxembourgais A2.2 du CECRL	70
Babbelcafé	70
<b>Niederländisch - Néerlandais</b>	
Niederländisch Anfängerkurs	71
<b>Portugiesisch - Portugais</b>	
Portugiesischkurs / Cours de portugais A.1.1.	71
Portugais pour débutants bis	71
<b>Spanisch - Espagnol</b>	
Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs	71
Espagnol-niveau débutant	71
Espagnol pour débutants bis	71
Español-Nivel intermedio	71
Español-Nivel intermedio avanzado	71
Espagnol pour avancés	71

# Allgemeinbildung

# Culture Générale

22.02.24 & 29.02.24  
donneschdes 10:00-12:00 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Code de la route: wat gëtt et Neies?

A Kollaboratioun mat der Auto-école Yann vu Capellen bidde mir lech d'Geleeënheet zu enger klenger Optrëschung an Erweiderung vun Äre Kenntniser vum Code de la route: nei Schëlde, Turbo rond-point; Ännerungen an der Mobilité douce...

mam Yann Lemaire  
Präis: 44€/2 Einheiten

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

22.03.24  
vendredi 18:30-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Conférence: La mort dans l'Égypte ancienne

Les anciens Egyptiens vivaient plus pour « l'autre monde » que pour le monde réel. Leur art de vivre avec et pour la mort fascine encore aujourd'hui. Mme Brix est promue docteur en Sciences de l'Antiquité et Égyptologie en 2001. (lux)

avec Nicole Brix  
Prix: 15€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription: 30 00 01

20.02.24  
dënschdes 18:00 Auer  
Salle Union zu Habscht

## Konferenz - Pensionéierung an dann?

D'Pensioun gëtt dacks sehnlechst erwaart an ass awer heiansdo mat e bëssen Onsicherheit verbonnen. Beim Heng Feit, bénévolten Pensiounscoach vum GERO - Kompetenzzentrum fir den Alter, léiert Dir wéi Dir lech op d'Pensioun virbereet.

mam Heng Feit  
Präis: Gratis

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

30.01.24  
dënschdes 18:00-19:15 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Pierre Ernest de Mansfeld (1517-1604): homme de guerre et amateur d'art

Bekannt ass de Pierre Ernest de Mansfeld duerch de Bau vun sengem beandrockende Renaissanceschloss „La Fontaine“ a Clausen a senger Konschtsammlung. Den Historiker Jean-Luc Mousset féiert eis duerch dem Mansfeld säin aussergewéinlecht Liewen.

Präis: 15€

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

31.01.24  
mëttwochs 14:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

## Konferenz - Aktiv Senioren: Sécherheet a Wuelbefannen Doheem

Eng Präsentation vun der Stéftung Hëllef Doheem iwwert den Telealarm, Hausnouruf a nei Technologien doheem. Sécherheet a Wuelbefannen doheem fir aktiv Senioren sinn e groussen Thema a mir bidden en Abléck an innovativ Léisungen.

Präis: Gratis

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

22.02.24  
donneschdes 18:00-19:15 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Resistenzbewegung - Lëtzebuurger Patriote Liga (LPL)

D'LPL war eng Resistenz-Organisatioun zu Lëtzebuerg géint déi däitsch Besatzung am II. Weltkriech. Den Historiker Marc Schanen erklärt eis déi wichtegst Aktivitéiten vun der Resistenz, wéi et zu dëser Bewegung koum an hiren Opbau.

mam Marc Schanen  
Präis: 15€

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

31.01.24  
mëttwochs 18:00 Auer  
online

## Smartphone, Tablet a Co. - Groussginn an enger digitaler Welt

Digital Media sinn iwwerall. Mee wéini ass et ze vill? Wat bedeiten déi digital Media fir d'Kanner? A fir eis?

Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschool@kannerschlass.lu

12.03.24  
dienstags 19:30-21:00 Uhr  
Veräinsbau Hiefenech

## Mobbing und Cybermobbing im Schulalltag

Bei Mobbing handelt es sich um gewalttätige Prozesse; Schule und Familie fühlen sich häufig hilflos. Die Referentin erklärt den Prozess des Mobbing, geht auf die Gefahren von Cybermobbing ein und schlägt Handlungsmöglichkeiten vor. Kursprache LU

mit Manette Kayser

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

04.12.23 & 05.12.23  
montags und dienstags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen: Überzeugen Sie ihr Gegenüber! Praxisworkshop am 4.-5.12.2023. Weitere Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

mit R. Burkhardt

Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

07.03.24  
donneschdes 19:00-21:00 Auer  
Trauerwee zu Boevange/Attert

## Trauer: Wat mech dat mat eis?

Trauer - Wat mech dat mat eis? Trauer ass e Liewensthema, awer ëmmer nach en Tabu an eiser Gesellschaft. Wat ass Trauer, wat mécht se mam Mënsch a wéi kann ech mech enger trauernder Persoun géigeniwwer verhalten?

mam S. Thill, C. Rassel, M. Wirtz  
Präis: Gratis

Organisator: Trauerwee asbl  
Umellen iwwer: 621 758 230



permanent buchbar  
10:00-12:00 & 13:00-15:00 Uhr  
Online

## 1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichteges iwert den Kierper an Nout-fällsituatiounen Noufall-ABC un enger Hond-Trainings-Popp. Verbänn un liewen-den Hénn Theorie Online; Praxis: Norden & Süden, méi Infos online. Praxiskurse in Gruppen im Süden oder Norden (Heinerscheid) möglich. 10:00-13:00 Uhr Gruppe morgens Oder 14:00-17:00 Uhr Gruppe mittags.

mam Stephanie Flammang  
Präis: 145€

Organisator: Salon Fellness  
Umellen iwwer: [fellness@pt.lu](mailto: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  
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](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)

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



# Schule & Beruf Ecole & Profession

permanent buchbar  
online

## Mathénohëllef

Mathénohëllef, meng Leidenschaft. Mir mescht et Freed eis Jugend ze ennerstetzen an hirer Lycéeszäit. Spontan Stonnen virun der Prüfung, regelmässegt léieren all Woch, Ennerstetzung bei den Hausaufgaben, Widderhuellung an de Vakanzen.

mam Séverine  
Präis: 25€

Organisator: Séverine  
Umellen iwwer: 661 747 450

permanent buchbar  
in Mamer

## Textrealisierung und -überarbeitung

Du hast Schwierigkeiten dabei, dich selbst oder eine Sache zu verkaufen? Ob Bewerbungskontext, bedeutsames Gespräch, kurzer oder langer Text - mit meiner Hilfe kommt das Beste und Wichtigste beim Empfänger so an, wie es ankommen soll.

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

permanent buchbar  
9:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer in Medernach

## Methodenkoffer Teamsitzungen & Versammlungen erfolgreich planen und souverän gestalten

Methodenkoffer Teamsitzungen & Versammlungen erfolgreich planen und souverän gestalten Praxisworkshop. Das Seminar wendet sich an Fachkräfte im Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswesen, sowie an alle Interessierten, die Teamsitzungen und Versammlungen verbessern möchten.

Preis: 489€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

20.09.23-16.11.23

mittwochs und donnerstags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Führungskräfte

Management im Sozial- und Gesundheitswesen Führungskompetenzen für Führungskräfte. 3 Module à 2 Tage: M1 : 20./21.09.23, M2: 11./12.10.23, M3: 15./16.11.23. Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

Preis: 1685€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

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 moossgeschneiderte Programm a gräifen dobäi op eng grouss Panoplie vun Aktivitéiten zeréck, déi mir mobil duerch d'ganz Land ubidden.

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

permanent Offer  
op Rendez-vous  
Mobil

## Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

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

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

# 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).\*

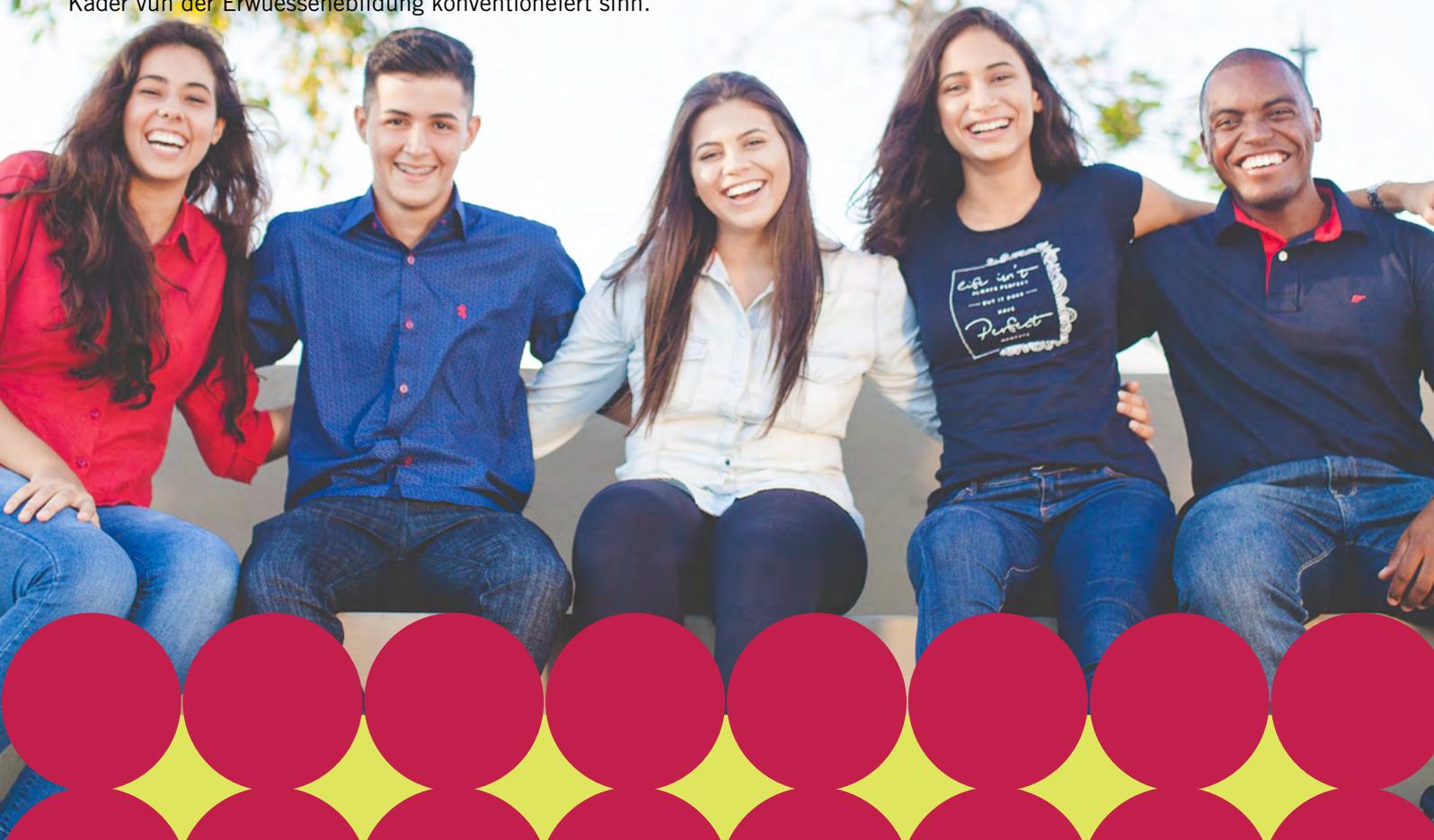
Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



### 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)

\*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltgen 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



# Computer & Internet Bureautique & Internet

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Computersprechstunde

Computer, Laptop, Tablett 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: 10€/Stunde

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

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

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

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

**permanent buchbar**

montags bis freitags 10:00, 14:00 oder 16:00 Uhr  
bei Ihnen zu Hause

## Individuelle Schulung

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, .... dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer.

mit Philip Pauly  
Preis: 250€/Präsenzunterricht  
inklusive Außendienst

Organisator: Computerhëllef Doheem  
Anmelden über: 52 38 60 (10:00-12:00 Uhr)

**16.01, 20.02 & 19.03.24**

les jeudis 10:00/11:00 hrs (45 min sur rdv)  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Questions sur iPhone et iPad

Asun répondra à vos questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Vous pouvez profiter de ses conseils pendant une séance individuelle.

avec Asun Parrilla  
Prix: 20€ par rdv

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

**permanent buchbar**

op Rendez-vous  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech 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

**24.01.24 & 31.01.24**

mittwochs 9:00-12:00 Uhr  
Centre Culturel Putscheid

## Fotobuch am Computer erstellen

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

mit Steve Reiffers  
Preis: 50€/2 Einheiten

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

**23.02.24-08.03.24**  
freies 9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Fotoalbum gestalten

Unhand vun einfachen Erklärungen an Übungen, kritt dir déi eenzel Schrëtt gewise, fir Är Fotoe vum Smartphone bis an e schéinen Album ze transferéieren. Bréngt Ären Handy an Äre Laptop, gelueden, mat.

mit Christiane Gnad  
Preis: 45€/3 Einheiten

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

**10.01.24-31.03.24**  
mittwochs 9:30-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## Internetcafé

Sie möchten in die digitale Welt eintauchen? Wir stellen Ihnen Handy, Tablet oder Laptop zur Verfügung und helfen Ihnen bei den ersten Schritten.

mit Carole Miny  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**16.01.24-26.03.24**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Wiltz

## Internetführerschein

Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich auf dem PC? Wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen.

mit Bas Breedijk  
Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**18.01.24**  
donnerstags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## E-banking - Einführung

In einer ersten Phase führen wir sie in die Welt vom E-Banking ein. Wozu können Sie es nutzen, was kann man alles damit erledigen, was benötigt man um zu starten... Alle diese Fragen werden wir an diesem Morgen erläutern.

mit Carole Miny  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**01.02.24**  
donnerstags 18:30-21:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Canva-Workshop

Canva ist ein online Grafik-Programm mit dem Sie ganz intuitiv und ohne Vorkenntnisse ansprechende Flyer und viele andere grafische Inhalte erstellen können z.B. ein Poster, Flyer, usw.

mit Steve Reiffers  
Preis: 35€

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

**mehrere Termine**  
in Winrange oder Niederfeulen

## Excel

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

Winrange: Mittwochs 19:00-21:00 Uhr (24.01.-20.03) mit Armand Haas  
Niederfeulen: Donnerstags 19:00-21:00 Uhr (25.01.-21.03) mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**mehrere Termine**  
in Hupperdange oder Redange

## Word

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

Hupperdange: Dienstags 18:30-20:30 Uhr (23.01.-19.03.) mit Mirko Brüls  
Redange: Montags 19:00-21:00 Uhr (22.01.-18.03.) mit Aloyse Ney

mit Mirko Brüls  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**25.01.24-21.03.24**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

## Word créatif

Geometrische Formen zeichnen mit Word, formatieren, ausrichten und regroupieren. Organigramme und Icons erstellen. Anonymisieren von Informationen mit artistischen Effekten von Fotos. Publipostage. Anmeldung bis zum 15/01/2024.

mit Christiane Gnad  
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu





# Essen & Trinken Boire & Manger

25.01, 22.02 & 28.03.24  
les jeudis 9:45-14:45 hrs  
Veräinshaus Holzem

## À table comme à la maison

Vous apprenez à préparer des plats culinaires que vous allez déguster ensemble. Pour les menus et prix veuillez consulter notre site web [www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu).

avec Jacques Boulanger  
Prix: voir séance

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

23.01.24  
mardi 10:00-12:30 hrs  
Veräinshaus Holzem

## Food vitalité - Pain sans gluten

Vous apprendrez à faire du pain "naturellement sans gluten" et votre levain sans gluten. Patricia et Nancy enrichiront cet atelier de recommandations pour votre santé et d'informations sur les ingrédients utilisés.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 85€

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

01.02.24  
donneschdes 14:00 Auer  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Fueskichelcher baken: Eng Lëtzebuerg Traditioun erhalen an entdecken

Eng Aktivitéit fir zesumme Fueskichelcher ze baken, déi Jonk an Al zesumme féiert. No dem gemeinsamen Baken, ginn déi frësch gebake Kichelcher an enger gemittlecher Ronn bei Kaffi a Schocki genoss.

Präis: 8€

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

05.01.24-19.04.24  
freitags 9:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Zesumme Kachen

Begabt oder nicht, begeistert oder nur neugierig – zusammen mit Ihnen werden wir typische Gerichte vorbereiten. Dies alles in gemütlicher Atmosphäre und natürlich werden auch die Gerichte zusammen genossen.

Prix: Beteiligung an Lebensmittelkosten

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

19.03.24  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Veräinshaus Holzem

## Food vitalité-Spécial Italie-sans gluten

"Spécial Italie sans gluten et sans produits laitiers". Vous réaliserez: une délicieuse pizza; de la mozzarella végétale; un tiramisu. Découvrez des farines sans gluten, des alternatives aux produits laitiers et aux sucres industriels.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 90€ dégustation incluse

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

11.01.24-21.03.24  
les jeudis 18:00-20:00 hrs  
Centre Culturel 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





# Kinder & Eltern Enfants & Parents

## Baby - Bébé

08.01.24-15.01.24  
méindes 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint

Wéi wéisst ons den Baby, dass en sech gestresst oder net wuel spiert? Wat kënnen d'Elteren maachen, fir dës Botschaften vun hiren Puppelcher besser ze verstoen an ze beäntweren? D'Elteren kréie vill Informatiounen an Übungen fir unzewenden.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 80€/Persoun, 100€/ Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

18.03.24  
méindes 10:00-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bëbee? Dir wësst net ob Dir en "Schreibaby" hutt a sidd dobäi hëlleflos? An dësem Virtrag presentéieren ech eng kierperorientéiert Method mat där Dir Äre Puppelchen begleede kënnt.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 15€/Person, 20€/Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

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/well.rested@hotmail.com

05.02.24-04.03.24  
méindes 9:30-11:15 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Zeit fir Zweesamkeet, Freed an Léift mat der Babymassage

An enger klenger Ronn weist d'Viviane lech Massagetechnicken u senger Popp. Dir gitt ob eng douce Aart a Weis ugeleet, wéi Dir Äre Puppelchen am beschte kënnt masséieren. Bëbesmassage gétt nëmme da gemaach wann de Puppelchen och dozou bereet ass.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Preis: 200€/5 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

permanent buchbar  
freides 9:30-10:30 Auer  
zu Beckerich

### Babymassage

Babymassage verdéift 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

11.01.24-08.02.24 oder 15.02.24-21.03.24  
donnerstags 9:00-9:45 oder 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babymassagen

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

Preis: 109€/5er Karte

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

**08.01.24-30.03.24**  
montags 14:00-15:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Gymnastik

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Mariana Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

**08.01.24-30.03.24**  
freitags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit (0-1 Jahr). Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Mariana Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

**08.01.24-30.03.24**  
dienstags  
Centre Aquatique Krouneberg 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 13,50€.

mit Diane Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

**08.01.24-31.03.24**  
les mercredis 8:50 ou 9:25 hrs  
Piscine à Redange

### Bébés nageurs

Bébés nageurs. Les mercredis, 8h50 pour bébés de 6 à 12 mois ou 9h25 pour bébés de 3 à 6 mois.

Prix: 120€/trimestre Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
+10€ dépôt de garantie Inscripton au: 23 62 003 237

**08.01.24-31.03.24**  
les mardis ou mercredis  
Piscine à Redange

### Accoutumance à l'eau pour enfants

Accoutumance à l'eau pour enfants. Mardi ou mercredi 16h00 pour enfants de 1 à 2 ans et 16h45 pour enfants de 3 à 4 ans.

Prix: 120€/trimestre Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
+10€ dépôt de garantie Inscripton au: 23 62 003 237

**09.01.24-20.03.24**  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babyschwimmen Swim & Smile

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

Preis: 179€/10er Karte +2 Aufholkurse Organisateur: 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. Wir bieten einen professionellen Trainer in einem privatem Rahmen und einer den Babies angepassten Wassertemperatur von 33° Celsius. 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



### Eltern - Parents

**18.01.24-08.02.24**  
les jeudis 18:00-20:30 hrs  
online

### Triple P (pratiques parentales positives)

Triple P est une méthode efficace et pratique, qui met l'accent sur les aspects positifs de l'éducation des enfants. Il repose sur des liens d'appui solides, une bonne communication et une attention positive, pour aider les enfants à s'épanouir. Cours pour parents d'enfants de 2-10 ans.

Prix: gratuit Organisateur: Eltereschoul  
Inscripton au: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

## Kinder - Enfants

### Kreativität - Créativité

19.01.24-29.03.24  
freitags 9:15 oder 10:15 Uhr (45 Minuten)  
ManuKultura in Useldange

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

Wöchentliches Treffen von Kindern von 15 Monaten-4 Jahre. Unter fachkundiger Leitung stehen 45 Min. lang Finger- & Bewegungsspiele, Tänze, Lieder in deutsch und luxemburgisch auf dem Programm. Besonders beliebt sind dabei die Instrumente wie Rasseln, Glöckchen, Trommel und Klangbausteine.

mit Barbara Organisateur: ManuKultura  
Preis: 105€/Kind pro Trimester, Anmelden über: 691 299 354  
70€/Geschwisterkind (10 Kurse)

26.01, 23.02, 22.03. & 12.04.24  
fridays 17:00-18:30 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. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

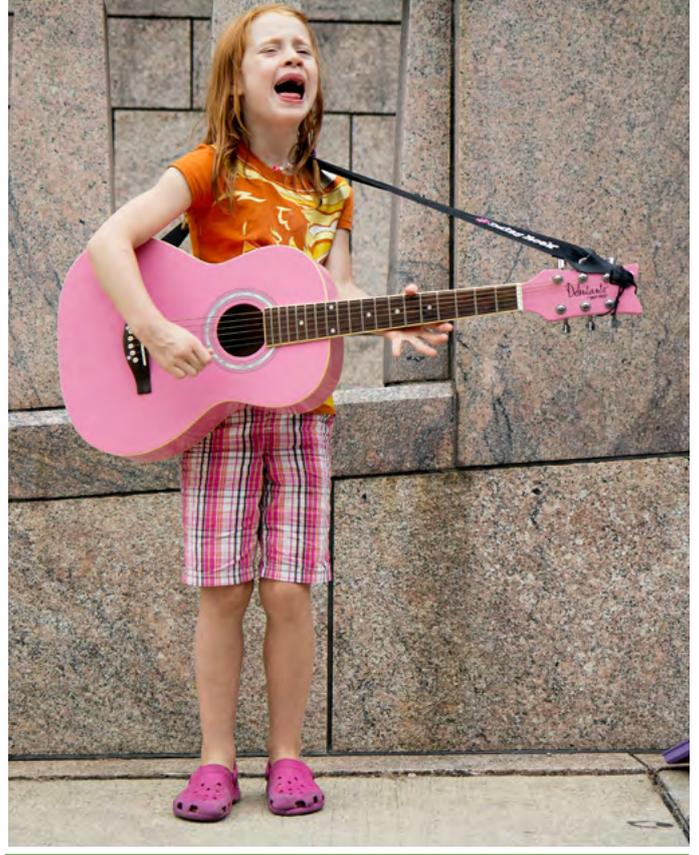
with Sandra Faia Pereira Organisateur: ManuKultura  
Prix: 30€/Person/Course Sign-up: 23 63 00 51 28

04.01, 15.02, 04.04. & 11.04.24  
doneschdes 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 loossen kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura  
Präis: 19€/Cours (Mat. inclus) Umellen iwwer: 691 191 068



permanent buchbar  
samschdes 9:30-11:00 Auer  
Kreativtelier zu Ettelbruck

#### D'Molspill

E Molatelier fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer. Molen ouni Virgaben, Erwaardungen a Jugement - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. Niewent der Kreativitéit férdert d'Molspill duerch säi besonnescht Konzept och d'Entfaltung an d'Stärkung vun der Perséinlechkeet.

mam Myriam Otto Organisateur: Kreativtelier  
Präis: 25€/90Minuten, Anmelden über: 621 691 590  
18€/60Minuten

09.01.24-19.03.24  
dënschdes 14:15-15:05 oder sonndes 9:15-10:05, 10:30-11:20 Auer  
Kreativtelier zu Ettelbruck

#### Klangraum - Geschichten erliewen

Gemeinsam an enger gemittlecher entspaanter Atmosphär entdecke Kleng a Grouss Geräicher, Kläng an hir eege Stëmm iwwer (Klang-)Geschichten, Gedichter a Lidder passend zu der jeeweileger Joreszäit. E Museksworkshop fir Kanner vun 2-4 Joer. (max. 5 Participanten / Grupp)

mam Myriam Otto Organisateur: Kreativtelier  
Präis: 95€/6 Atelieren Umellen iwwer: 621 691 590

permanent buchbar

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

#### Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée

Am Schiefermusée verziere mir Schiferplacken duerch gravéieren, airbrushen oder punkten. A verschiddeenen Ateliere fir Kanner, Jugendlecher a Famille entdeckt dir d'Grouwen, de Beruff vum Leeképpert an de Schifersteen op eng kreativ Aart a Weis.

Präis op [www.ardoise.lu](http://www.ardoise.lu) Organisateur: Musée de l'Ardoise  
Umellen iwwer: 23 64 01 41

## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Aquatower in Berdorf

### Weltwassertag

Weltwassertag, am 22. März und darüber hinaus! Zusammen mit dem Natur- & Geopark Mëllerdall, Programm auf Anfrage und nach Verfügbarkeit! Zielgruppe: Zyklen: 3.2 - 4.2.

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

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

### permanent buchbar

9:30-16:00 Uhr  
natur&emwelt in Kalborn

### Schatzsuche an der Kalborner Mühle

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage.

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&emwelt  
Anmelden über: 26 90 81 27 1

### permanent buchbar

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

### Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwen Erleift e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zsummegestallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (6-18 Joer).

Präis op Ufro

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

### permanent buchbar

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

### Gebuertsdag am Schiefermusée

Dir sicht eng aussergewöhnlech Attraktioun fir e Kannergebueertsdag ze feiern? Am Schiefermusée kann d'Gebueertsdagskand zsumme mat 10 vu senge Frënn feiern, Grouwen entdecken, selwer Hand uleeeën a kreativ ginn. En Kuch gött et och (optional)!

Präis op Ufro

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



### permanent buchbar

dienstags 15:00-16:00 Uhr  
Ourrou in Stolzembourg

### 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

### permanent Offer

op Rendez-vous  
zu Beckerich

### Kanner Coaching

Mir hëllef 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

20.01.24

samschdes 9:00-17:00 Auer  
An der Millen zu Beckerich

### Kinesiologesch Hëllef bei Hausaufgaben

Kinesiologesch Hëllef bei Hausaufgaben ass en Workshop fir Elteren an Kanner zesummen. Hei léieren mir Tricks an Techniken fir d'Hausaufgaben souwuel fir d'Kanner, ewéi och fir d'Elteren méi einfach an angeneem ze gestalten. Kanner: 7-11 Joër

mam Micheline & Nicole Schweicher  
Preis: 210€/1 Erwuessenen+1  
Kand, 40€/zousätzlecht Kand

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

11.01.24-08.02.24

donneschdes 18:00-19:00 Auer  
Sportshall Beckerich

### Progressiv Muskelentspannung fir Kanner

An dësem Kuer léieren mir Progressiv Muskelentspannung an aner Entspannungstechniken an ginn spilleresch mat Stress an dem Opléisen vun Stressblockaden ëm. Den Kuer riicht sech un Kanner vun 7-10 Joër.

Präis: 110€

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

29.02.24-02.05.24

donneschdes 18:00-19:00 Auer  
Sportshall Beckerich

### Resilienztraining fir Kanner

Mir léiere spillend Strategien fir Problemer ze léisen, Stress ze bewältegen an och a schwierig Situatiounen roueg ze bleiwen. Sozial Kompetenz gi gefördert a d'Selbstvertrauen gestärkt. Fir Kanner fir 7-10 Joer.

Präis: 180€

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

## Sport

08.01.24-30.03.24

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Schnupperkurs 13,50€/60min, 20€/90min.

**Dienstags:** 14:00-15:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 15:00-16:30 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 16:30-18:00 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

**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).

**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).

Preis: 105€/Trim/60min,  
157,50€/Trim/90min  
zzgl. 10€ Kautions

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

### permanent buchbar

montags und freitags 17:15-18:15 Uhr  
Sportcomplex "Am Bongert" in Rosport

### Karate-Kids und Self-defense für Kinder Cycle 2-4

Karate für Kinder ab 7 Jahre: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Infos auch auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com)! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

mit Daniel Rudolf  
Preis: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

Organisator: Karate-Club Darudo asbl  
Anmelden über: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

### permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig/Wemperhardt

### 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.

**Mertzig:** Dienstags 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.)

**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.)

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840



08.01.24-30.03.24

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

### Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Dienstags und donnerstags: Anfänger (ab 5 Jahre) 15:00-15:45, Mittelstufe 16:00-16:45, Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) 17:00-17:45. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€  
Kautions

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

09.01.24-30.03.24

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

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

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

Preis: 179€/10er Karte (+2 Aufholkurse)

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

28.09.23-29.06.24

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

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

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Plus d'informations: 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

09.01.24-08.02.24 oder 20.02.24-21.03.24

dienstags und donnerstags 14:00-14:45/15:00-15:45/16:00-16:45 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

Organisator: 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

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

### Krümelmkurs

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

Preis: 60€/Einzelunterricht

Organisator: 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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

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

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

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

### Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

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

mit Denis Mazzone  
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Paerdsstall  
Anmelden über: 691 611 425



permanent buchbar  
jeden 2. Donnerstag um 14:00 Uhr  
Schëndelser Millen in Schoenfels

### Start ins Parelli Natural Horsemanship

Erlerne die Sprache der Pferde. Themen gehen von beobachten der Pferde bis hin zur Verpflegung, Putzen und Bodenarbeit. Reiten steht nicht im Vordergrund. Ein großer Fokus wird auf die Kommunikation mit dem Pferd am Boden gelegt. Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren.

mit Elisabeth Weiss  
Preis: 190€/Trimester

Organisator: Horsemanship Elisabeth Weiss  
Anmelden über: 691 472 929

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

### Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für 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. Für Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen ([www.tipi.lu](http://www.tipi.lu)).

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

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

### Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte

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

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

# 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 47 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Eil, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, 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, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Wincrange 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 47 communes partenaires sont acceptés:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Eil, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, 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, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Wincrange 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



# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Geselligkeit - Convivialité

19.01.24 & 16.02.24  
freitags 12:00 Uhr

### Gemeinsames Mittagessen

1x im Monat treffen wir uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant. Kommt gerne mit!

19.01.24 Restaurant Le Bon Repos in Scheidgen  
16.02.24 Restaurant Berdorfer Eck

Preis: Kosten vor Ort zahlen      Organisator: Club Senior An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

25.01.23, 22.02.23, 21.03.24 & 25.04.24  
donnerstags 12:00-16:00 Uhr

### Gemeinsamer Mittagstisch

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

25.01.24 & 21.03.24 Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)  
22.02.24 Restaurant "Cornelyshaff" in Heinerscheid  
25.04.24 Restaurant Lamy in Troisvierges

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

18.01.24-18.04.24  
donneschdes 8:30-10:00 Auer  
Restaurant Nuno zu Mertzig

### Kaffi drénken a babbelen

Verbréngt Moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi. Mir poteren e bëssen zesummen a wann Dir dat wëllt, kenne mir gären och mat lech e klengen Tour duerch d'Duerf trëppelen.

Präis jee no Bestellung      Organisator: Nordstad Aktiv+  
Umellen iwwer: 26 81 37 43

26.01.24  
freides 18:30 Auer  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Quiz-Owend

E gemittlechen Quiz-Owend ënner Kolleegen, begleitet vun engem lëssen (Ham, Fritten, Zalot) a gudder Stëmmung. Mellt 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  
jeden Mittwoch 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. Donnerstag im Monat  
"Um Schumann's Eck" in Nothum

### Konter a Matt Treff

Wir treffen uns wieder jeden 1. 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



**11.01.24-21.03.24**  
donneschdes 19:00-20:00 Auer  
Centre Culturel Reemerhoof zu Rosport

### Leieren Kaartspillen

Déi meescht kennen Mau Mau, Krich oder villäicht nach Monte Carlo. Et gëtt awer nach aner Kaartespiller. Un Hand vun den Reegelen vum Spill 66 léieren mir d Grondlagen fir vill aner Spiller, wéi Skat, Whist, Belote asw.

Präis: Gratis

Organisator: Privat  
Umellen iwwer: 28 79 40 08

**21.02.24**  
mittwochs 17:00-20:00 Uhr  
Café Am Sportslokal in Medernach

### Kegelabend

Am Mittwoch treffen wir uns auf einen gemeinsamen Kegelabend im Sportslokal in Medernach. Egal ob Anfänger oder Hobby-Spieler, jeder ist herzlich willkommen. Nach dem Kegeln beenden wir den Abend noch mit einem gemeinsamen Abendessen.

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

**permanent buchbar**  
freitags 14:00-17:00 Uhr  
Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

### Kegeln

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

Preis: Kostenlos

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

## Handwerk - Artisanat

**23.03.24 & 24.03.24**  
samstags und sonntags 9:00-18:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Bogenbaukurs

An den zwei Tagen des Kurses stellen wir einen gebrauchsfertigen Bogen nach historischen Vorbildern her, komplett mit Bogensehne. Verschiedene Bogentypen möglich. 3 Pfeile mit Befiederung und Spitzen aus Geweih oder Stahl ergänzen die Ausrüstung. Preis: Holzbogen wie der Holmegaard-, Normannen-, Flachoder Bambusbogen: 250€, Englischer Langbogen: 260€, Osagedornbogen: 300€, Robinie Bogen: 280€, Bambus recurve: 270€

mit Michel Bombardier  
Preis je nach Ausführung

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 28

**16.03.24-17.03.24**  
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Goldschmieden (2 tägiger Workshop)

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. 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

**22.02.24**  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif-Mixed média

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...). Matériel inclus.

avec Anick Boltz  
Prix: 115€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: vintagehomemore@gmail.com

**13.01.24-13.04.24**

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. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira  
Prix: 30€/Person/Course of 2 hours

Organisateur: ManuKultura  
Sign-up: 23 63 00 51 28

**09.01.24-09.04.24**

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. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira  
Prix: 30€/Person/Course of 2 hours

Organisateur: ManuKultura  
Sign-up: 23 63 00 51 28



**24.02.24 & 16.03.24**  
samstags 9:00-12:00 Uhr  
Atelier Am Ale Stall in Oberwampach

### Keramikatelier

Entdecken Sie den kreativen Prozess im Keramikatelier zu Ostern und gestalten Sie ihr eigenes handgefertigtes Werk. In Phase 1 formen Sie ihr Kunstwerk und in der 2. Phase verleihen Sie ihm Glanz durch das Glasieren. 2 x 3 Stunden

mit Lucie Thill  
Preis: 52€

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

### permanent buchbar

ab 17:00 Uhr  
Konschthaus - A Frantzen 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.

Preis: 15€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**21.03.24**

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

### Atelier créatif Décoration de Printemps

Pendant cet atelier nous allons créer ensemble une chouette décoration de Printemps à partir d'objets de récupération en bois, boîtes de conserves et autres en utilisant différentes techniques simples et faciles. Tout le matériel est inclus dans le prix de cet atelier.

avec Anick Boltz  
Prix: 115€/personne

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: vintagehomemore@gmail.com

**17.03.24**

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€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

**02.03.24**

samstags 9:00-13:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Rankstäbe flechten

Die Gartensaison fängt bald an und Pflanzen wollen hoch hinaus. Wir flechten in einer einfachen Technik schöne Rankstäbe aus Weiden. Mitbringen : Gartenschere, scharf geschliffen.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 50€, Material inbegriffen

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



**23.01.24**

dienstags 9:30-12:00 Uhr  
Hennesbau in Niederfeulen

### Workshop: Gestaltung Origami Blumen

Sie möchten selbst eine hübsche Origami Blume falten? In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie unterschiedliche Blumen, Rosen, Tulpen, Lilien usw. gestalten. Für jeden Geschmack, Anlass und Anforderungen ist etwas dabei.

mit Isabelle Hendrickx  
Preis: 42,50€

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

**02.03.24**

samstags 14:00-18:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Kreative Gartendekoration

Ein bisschen Handwerk und ein bisschen Kreativität .Mehr braucht es nicht für diese Deko-Objekte aus Naturmaterial. Mitbringen: Gartenschere, scharf geschliffen, Kombizange (pinzette universelle) dünne biegsame Äste, Schnüre, Wolle.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 50€, Material inbegriffen

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

**22.01.24 & 18.03.24**

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

### Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß.

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

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

**13.04.24**  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Flaschengarten

Gestalten Sie ihr eigenes kleines Ökosystem in einem geschlossenen dekorativen Glasbehälter. Er kann durch einen in sich geschlossenen Kreislauf über Jahre bestehen. Sie können ihr Glas nach ihren Wünschen bepflanzen und dekorieren.

mit Sandra Arend  
Preis: 65€

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

**10.02.24**  
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 apprendrez différentes techniques: effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage.

avec Betty Ries  
Prix: 80€

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

**27.03.24-24.04.24**  
mittwochs 18:30-21:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Alte Möbel neu gestalten

Gebrauchsgegenstände, Bilderrahmen, Kleinmöbel, Stühle, Regale oder sonstige Accessoires, Erbstücke oder Flohmarktschnäppchen... all diese Gegenstände können Sie zu neuem Leben erwecken. Infoabend 27.03.24 im Club Haus op der Heed plus 4 Einheiten in Dorscheid.

mit Carlo Muller  
Preis: 160€ (Infoabend  
+ 4 Einheiten inkl. Material)

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

**25.01.24**  
jeudi 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 au: vintagehomemore@gmail.com



## Bücher & Papier Livres & Papier

**03.02.24**  
samedi 9:00-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier de cartonnage

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

avec Fons Hirtz  
Prix: 45€, matériel inclus

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

**03.02.24**  
samedi 9:00-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier de papier marbré

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

avec Fons Hirtz  
Prix: 45€, matériel inclus

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



## Fotografie - Photographie

**12.01.24-29.03.24**  
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: 156€/11 séances

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

**12.04.24**  
freitags 14:00 Uhr  
Müllerthal - Burg Beaufort  
**Fotowanderung**

Wir bieten Ihnen eine gemütliche Fotowanderung durch die schöne Natur im Müllerthal an. Inklusive einer kleinen Einführung über die Fotografie - egal ob professionelle Kamera, Digitalkamera oder Smartphonekamera.

Preis bei der Anmeldung

Organisator: Club Senior An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

## Malerei - Peinture

12.04.24

freitags 10:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Abstrakte Acrylmalerei für Erwachsene und Kinder

„Von der kreativen Unordnung zur gelungenen Komposition“. In diesem Workshop liegt der Fokus auf spontaner und intuitiver Malerei. Wir experimentieren mit verschiedenen Farben und Techniken.

mit Steve Reiffers  
Preis: 60€/Erwachsener,  
75€/Erwachsener mit Kind

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

11.01.24-25.04.24

les jeudis 14:00-16:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Atelier Peinture

Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires. Vous découvrez les bases de la peinture acrylique ou de dessin fusain. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter.

avec Patricia Rocha  
Prix: 10€ participation au matériel par cours

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



11.01.24-28.03.24  
donneschdes 18:30-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Moi-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.

Grupp A: 11.01.24-28.03.24, 90€/6 Coursen  
Grupp B: 18.01.24-21.03.24, 75€/5 Coursen

mam Claudine Mailliet

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

10.02.24

samschdes 9:30-16:30 hrs  
ManuKultura in Useldange

### Molen um Samschdeg fir Leit mat Moi-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënn Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Mailliet kënschtlersch weiderentwëckelen. Materiallëschtt kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Mailliet  
Präis: 70€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

04.02.24 & 17.03.24

sonndes 10:00-12:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Zentangle® Basiskurs

Zesumme wäerte mir duerch d'Molen vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wäerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi mëscht. „Alles ass méiglech, ee Stréch no deem aneren.“™

mam Lena Mergen  
Präis: 50€/Cours inkl. Materialkosten

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 66 19 13

### permanent buchbar

Rendez-vous no Ofsprooch  
Atelier Säitlech Verstoppt zu Vianden

### Individuell Moi- an Zeehecoursen

Dir kënn bei eis an den Atelier ënner Uleedung zeechne kommen. Bei Interessé, rufft eis un a maacht en Termin aus. Dir sidd nit mobil? Dat selwegt ass och online méiglech.

Präis: 20€/Stonn

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt  
Umellen iwwer: 26 61 05 38 / 621 61 61 39

### 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 Encadrage 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**  
montags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertdall 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 Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**permanent buchbar**  
montags 19:15-20:45 Uhr  
Onlinekurs

### Art journaling & intuitives Zeichnen

Kursinhalt: Wöchentliche Zeichenübungen und Übungen zum "Loslassen", Onlinekurs mit Rückmeldung über E-mail; Kontakt: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu. Jeder kann zeichnen - einfach loslegen!

mit Christiane Schmalen  
Preis: 65€

Organisator: Atelier Saitlech Verstoppt  
Anmelden über: 26 61 05 38

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

10.01.24-27.03.24  
mëttwochs 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréiere mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 10.01 an duerno zweemol de Mount bis den 27.03.2024.

mam Shirley Dewilde  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 48 96 85

**permanent buchbar**  
montags 19:00-21:00 Uhr  
École préscolaire in Dahlem

### Nähkurs

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

mit Longhino-Koster Chantal  
Preis: 180€/Trimester

Organisator: Longhino-Koster Chantal  
Anmelden über: 661 417 532

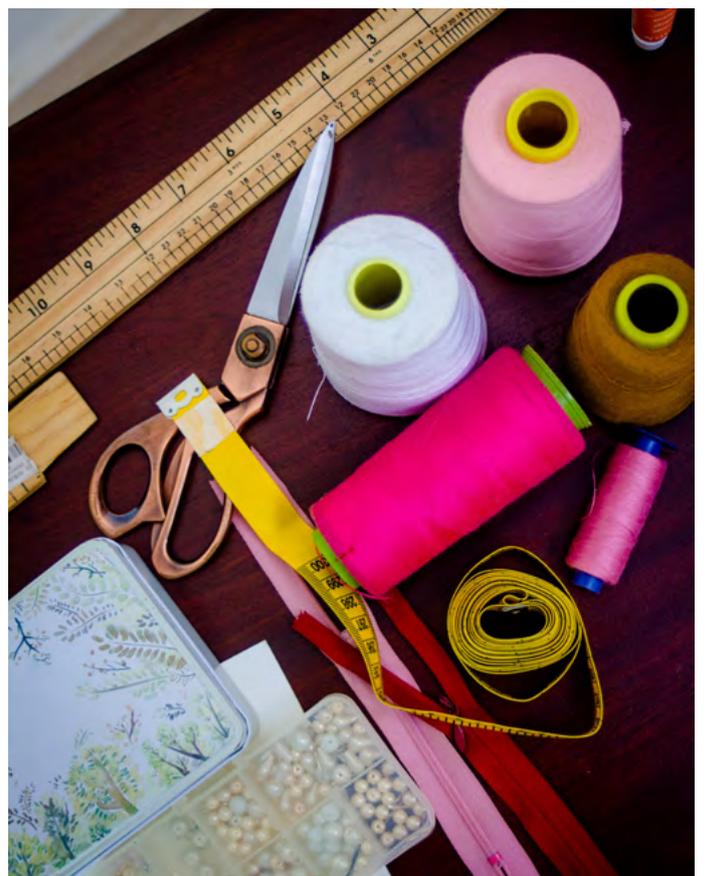
**Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat**  
15:30-17:30 Uhr  
Am Keller in Dahlem

### 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



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

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 ... Zusammenbacken wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen & Shannon Ries  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

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 & Shannon Ries  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Vom Dreschen zum Mehl

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

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 & Shannon Ries  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Planwagenfahrt

Während der Fahrt machen wir halt an verschiedenen Stationen und lernen Betzdorf und die nahe Umgebung kennen. Der Planwagen wird mit einem Traktor gezogen. Für maximal 18 Personen. Auch für Menschen mit beschränkter Mobilität geeignet.

Preis: 150€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

Wir putzen die Pferde gemeinsam und legen ihnen das Geschirr an. Nach dem Anspannen folgt eine Tour durch Betzdorf und die Umgebung. Wer möchte kann die Leinen auf einem geschlossenen Platz später auch selbst in die Hand nehmen. Für 1-3 Personen.

Preis: 120€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

## offre permanente

les jeudis 19:30 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"

Atelier de jeu sur les synchronicités. Ensemble nous créons des coïncidences en conscience, magie de la pensée créatrice. Venez à LichtenEck avec votre âme d'enfant pour tester que le hasard n'existe pas!

avec Solange Guégan  
Prix: 30€/soirée

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 621 629 552

### jeden letzten Samstag im Monat

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

#### Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Gemeinsam können wir somit einen wichtigen Teil gegen die Wegwerfgesellschaft beitragen! Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

### jeden ersten Donnerstag im Monat

19:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

#### Transition Nord

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

### permanent buchbar

jeden Sonntag 10:30-12:30, 14:30-16:30 Uhr  
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

#### Geführte Besichtigung "Unter Tage"

Entdecken Sie das Schiefermuseum und sein Besucherbergwerk zusammen mit einem Guide! Nach einer Einleitung zur Geschichte der Schiefergruben, geht es hinab ins Bergwerk bis zu -42m Tiefe, wo Sie den Schieferabbau kennenlernen werden. Preis: 12€/Senior&Student, 10€/Jugendliche(12-17), 8€/Kind(4-11).

Preis: 15€/Erwachsene

Organisator: Musée de l'Ardoise  
Anmelden über: 23 64 01 41

### permanent buchbar

entsprechend den Öffnungszeiten des Schiefermuseums  
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

#### Autonome Besichtigung des Besucherbergwerks "Johanna"

Zu Fuß, tauchen Sie bis -42m. Sie queren eine Brücke und kommen an von Menschen geschaffenen Wänden und Schätzen vorbei hervorgehoben durch Projektionen. Das Bergwerk, ein erstaunlicher Teil luxemburgisches Erbe, können Sie ohne Guide entdecken. Preis: 8€/Senior&Student, 6€/Jugendlicher(12-17), 4€/Kind(4-11).

Preis: 10€/Erwachsene

Organisator: Musée de l'Ardoise  
Anmelden über: 23 64 01 41

## Musik - Musique

26.02.24

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

### Histoire du Blues et du Rock

Cette soirée un peu spéciale ne sera pas consacrée à Bob Dylan, mais plutôt à ses compositions qui ont fait les beaux jours de plusieurs rockstars. L'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

10.01.24-27.03.24

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  
Preis: 138€/11 Einheiten

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



# DE PROGRAMM

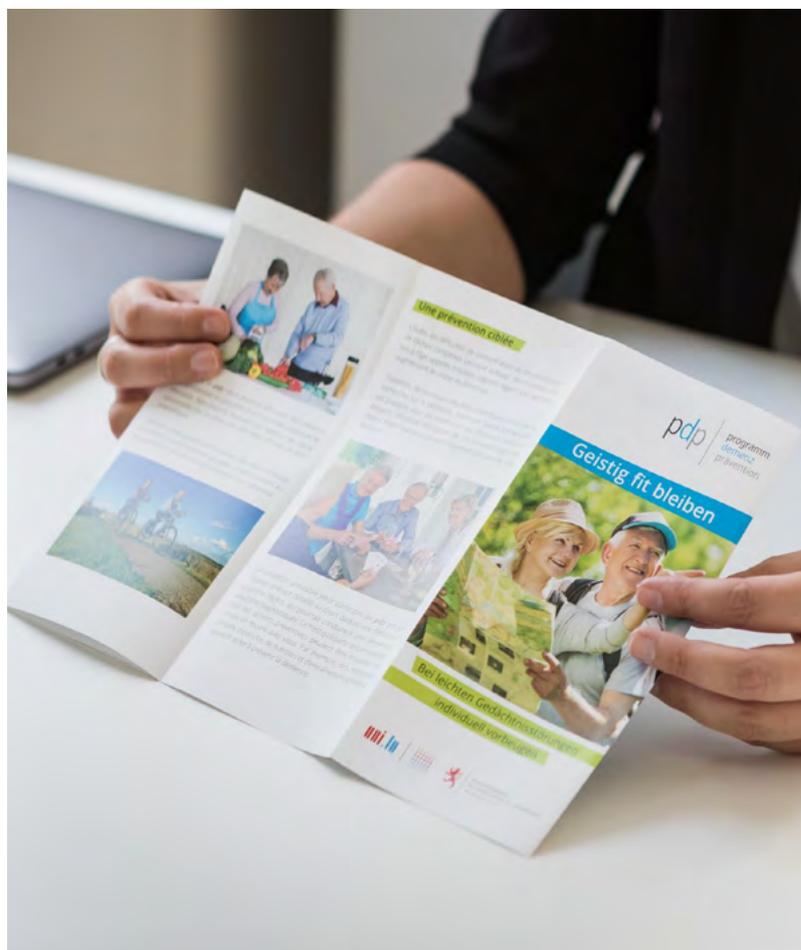
## DEMENZ PRÄVENTIOUN

Ween kennt de Phänomen net? Do well ee kuerz an de Keller eppes siche goen, an eng Kéier am Keller ukomm, weess een net méi wat dat war bzw. fällt et engem an wann een bis erëm an der Kichen ass. Zu engem gewësse Mooss kann et ganz normal sinn wann ee geleeëntlech esou Situatiounen am Alldag erlebt. Wann sech d'Vergiesslechteet allerdéngs heeft oder d'Fäegkeete vum Gehier progressiv ofhuelen, ass et nëmmen natierlech wann een sech iergendwann Suerge mësch: Wat geschitt mat mir? Entwéckelen ech grad eng Demenz? Wat kann ech maache fir mäi Gediechtnes ze verbessern? Wann Dir no Äntwerten op dës Froe sicht, dann ass Ären Dokter de richtegen Usprechpartner. Hien oder si kann lech nämlech bei de "Programm Demenz Präventioun" (*pdp*) iwwerweisen.

D'Zil vum *pdp* ass et d'Entwécklung vun enger Demenz ze vermeiden oder op d'mannst ze verzögern. An wéi geet dat? Andeems Leit, déi en erhéichte Risiko hunn eng Demenz ze entwéckele, fréi identifizéiert ginn a mat engem individuelle Preventiounsprogramm ënnerstëtzt ginn. Dozou muss ee wëssen, dass et eng Réi u Risikofacturen gëtt, déi verbonne mat der Demenz sinn, a géint déi een handele kann. Esou ewéi zum Beispill kierperlech a mental Inaktivitéit, eng onausgeglach Ernierung, erhéichten Cholesterol oder Bluttdrock, sozial Isolatioun an Depressioun.

### WÉI FUNKTIONÉIERT ET?

Ären Dokter kann lech eng neuropsychologesch Ënnersichung mat engem Expert vum *pdp* verschreiwen. Fir Ären aktuelle Gesondheitszoustand ze bewäerten, mécht dësen Neuropsycholog als éischt emol verschidde Gediechtnes-, Opmierksamkeets- a Sproochentester mat lech. Gläichzäitg ginn Är Risikofacturen identifizéiert. Nodeems Ären individuelle Risikoprofil etabléiert gouf, kritt Dir personaliséiert Moosnamen ugebueden, déi un Är Bedierfnesser souwéi Är kierperlech a mental Kapazitéiten ugepasst sinn. Dëse Programm kann zum Beispill kierperlech Aktivitéite mat engem kognitiven Training an enger Ernierungsberodung kombinéiere. D'Servicer ginn ugebuede vu lokale Partner, ewéi z.B. den Club Senioren, ausgebildeten Ernierungsberoder oder Psychologen. Och Gediechtnestraininge fir doheem kënnen op Wonsch ugebuede ginn.





pdp

programm  
demenz  
prävention

## KRITT EEN ENG RÉCKMELDUNG?

E Rapport, deen d'Resultater vun Ärer Bewäertung an déi virgeschloe präventiv Moossnamen zesumme faasst, gëtt un Iech an Ären Dokter geschéckt. Och e regelméisseg Suivi ass virgesinn, deen et erlaabt Är Evolutioun an esou d'Effekter vum Programm ze bewäerten.

## ZÉCKT NET EIS EKIPP ZE TREFFEN!

Duerch de *pdp* kënnt Dir nei Weeër entdecken fir mental fit ze bleiwen. Profitéiert vun dëser Geleeënheet andeems Dir mat Ärem Dokter iwwert de *pdp* schwätzt. D'Participatioun um Programm an un de verschiddenen Preventiounsmesuren ass gratis.

## WEEN KANN MATMAACHEN?

All Erwuessenen iwwer 18 Joer kann matmaachen. Fréizäiteg Preventiounsmesuren sinn nämlech net nëmme fir Leit am héijem Alter en Thema, sondern kann och schon am mëttleren Alter eng Roll spillen. Dowéinst ass et wichteg esou fréi ewéi méiglech sech ze renseignéieren an säi Gehier fit ze halen.

## BERODUNGSPLAZEN

Maison médicale an der Staat Lëtzebuerg  
(23, Val Fleuri ; L-1526 Luxembourg)

Maison médicale um Belval  
(3-5, Avenue du Swing ; L-4367 Belvaux)

Klinik Sainte-Marie  
(7, rue Wurth-Paquet ; L-4350 Esch-sur-Alzette)

Maison médicale zu Ettelbréck  
(110 Avenue Lucien Salentyng ; L -9080 Ettelbréck)

## PRAKTESCH INFORMATIOUNEN

Fir e Patient fir de *pdp* anzeschreiwen, muss de behandelnde Dokter eng Iwwerweisung mat der Referenz *pdp* an dem Grond fir d'Consultatioun schécken.

### Per Post:

Programm Demenz Prävention  
Maison Médicale Val Fleuri  
23, Val Fleuri  
L-1526 Luxembourg

Per E-mail: [info@pdp.lu](mailto:info@pdp.lu)

Per Tel: (+352) 247-75600

Internetsäit: [www.pdp.lu](http://www.pdp.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

*pdp* gëtt finanziell ënnerstëtzt vum Ministère de la Santé an vun der Direction de la santé.



# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

20.03.24

mëttwochs 9:00-16:30 Auer  
Centre Culturel zu Wincrange

### Demenz - Cours fir betraffe Familljen

De Cours riicht sech un d'Familljemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Émgang mat der Erkrankung kréie wëllen. Verschidden Theme gi behandelt. Mat der Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer.

mam Nadine Thines  
Präis: Gratis

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

30.01.24

dienstags 14:00-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### FLUX-Eine praktische Studie zur Sturzprävention

Werden Sie Teil einer innovativen Studie zur Sturzprävention (geroResearch) und erhalten Sie eine integrierte kognitiv-motorische Sturzrisikobewertung. Sie erhalten Maßnahmen zur Sturz- und Gesundheitsprävention. Voraussetzung: mindestens 50 Jahre

mit Dr Martine Hoffmann  
Preis: Kostenlos

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

20.01.24

samstags 11:00-16:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Gesunder Darm, gesundes Leben: Theorie trifft Kochpraxis

Theorie und Praxis, um einen ganzheitlichen Blick auf die Darmgesundheit zu bieten. Erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Ernährung und Lebensgewohnheiten die Gesundheit Ihres Darms fördern. Zubereitung und Genießen eines darmgesunden Menüs.

mit Miia Susanna Klein  
Preis: 90€

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

19.01.24

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

### Lebensqualität durch stabilen Blutzucker: Ein Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden und mehr!

Im Vortrag werden Sie durch die Geheimnisse eines stabilen Blutzuckerspiegels geführt, wie dieser zu einer gesteigerten Konzentration und Energie, einem klaren Hautbild, ... beiträgt. Praktische Strategien für den Alltag werden erklärt!

mit Miia Susanna Klein  
Preis: 42€

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

17.01.24

mittwochs 18:00-21:00 Uhr  
Veräinsbau Hiefenech

### Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht etc. - dazu ist es nie zu früh

Auch wenn Sie vielleicht noch jung sind, ist es nie zu früh, sich Gedanken über das Lebensende zu machen und darüber, wie man seine Wünsche schriftlich festhalten kann. Omega90 hilft Ihnen in diesem interaktiven Workshop dabei! (Kurspr. Lux.)

Preis: 5€ (SBE-Mitglieder gratis) Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Anmelden über: 661 214 784

### permanent buchbar

samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr  
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

16.01.24-30.01.24  
dönschdes 18:00-20:00 Auer  
Centre Culturel Wincrange

## Demenz - Cours fir betraffe Familijen

De Cours riicht sech un d'Familljemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Émgang mat der Erkrankung kréie wëllen. Verschidden Theme gi behandelt. Mat der Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer.

mam Nadine Thines  
Präis: Gratis

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

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

## Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 190€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

## Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten

Find Yourself bietet ganzheitliche Beratungen und Coaching mit dem Schwerpunkt Stress, Burn-Out und Ängsten an, sowie ein besseres Leben mit Schmerzen.

Preis: 85€/50 min

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

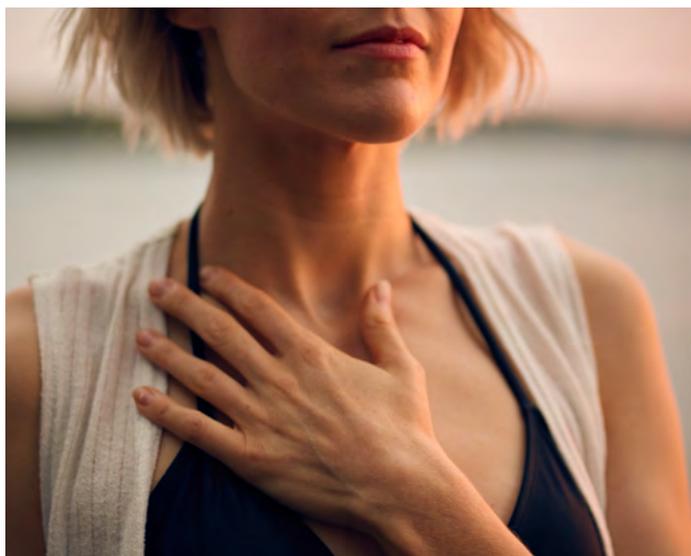
**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Conseil socio- familial in Deiffelt

## Conseil socio-familial

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen! Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht..

mit Isabelle Nilles  
Preis: 75€/Sitzung

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



## Entspannung & Relaxation Relaxation

15.01.24-18.03.24  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Centre Médical in Wincrange

## Autogenes Training

Das Autogene Training entspannt Körper, Seele und Geist. Nervosität, Lampenfieber und Prüfungsangst können gemindert werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird erreicht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

mit Patricia Berchem  
Preis: 154€/9 Einheiten

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

05.03.24  
dienstags 19.30-21:00 Uhr  
online

## Einführung in die Achtsamkeit

Diese Veranstaltung ist offen für alle, die mehr über Achtsamkeit wissen wollen und über den 8-teiligen MBSR-Kurs (ab April 2024). Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

mit Berenice Boxler  
Preis: Kostenlos

Organisator: being mindful  
Anmelden über: 621 491 723

13.01.24, 17.02.24 & 23.03.24  
samstags 15:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Achtsamkeitstreffen

Das Achtsamkeitstreffen dient allen, die sich für eine achtsame Lebensweise interessieren, Achtsamkeit und Meditation üben und mehr in den eigenen Alltag integrieren möchten. Gemeinsam praktizieren geht leichter, erfüllt und macht Spaß.

mit Dr. Marie-Paule Theisen  
Preis: 20€/Einheit

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

**permanent buchbar**  
freitags 19:00-20:00 Uhr  
Oa6 in Oberfeulen

## Meditation & Achtsamkeit

Durch die Meditation üben wir, innere Freude und Ruhe zu erleben, unabhängig von äußeren Umständen. Das Üben der Achtsamkeit führt uns zu mehr Gelassenheit im Alltag. Wir treten in Kontakt mit unserem Innenleben und werden uns bewusst, wie Gefühle und Gedanken entstehen und vergehen.

mit Viviane Kandel  
Preis: 70€/5 Einheiten

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

08.01.24-18.03.24  
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: 124€/10 Einheiten

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



**permanent buchbar**

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Ourrou in Stolzenbourg

### Klangschalen Meditatioun

Komme in deine UR-Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Sich Gutes tun, atmen und nur SEIN. Entdecke deine Ruhe & lerne äußere Stressfaktoren abzuschalten. Gönn dir diese Zeit im Ourrou, um die vielen Stunden danach entspannt zu bleiben.

mit Marina Clement  
Preis: 32€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

**02.03.24**

samschdes 10:00-13:00 Uhr  
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

### Aromatherapie- Wuelbefannen an Entspannung mat äthereschen Ueleger

Ätheresch Ueleger an hiren angeneeme Geroch wirken net nëmmen op eist Wuelbefannen, mee ënnerstëtzen och eis Gesondheet. An dësem Workshop entdecke wir eng ganz Rei Ueleger a benotzen se als Ënnerstëtzung bei Entspannungsübungen.

mam Martine Bram  
Präis: 36€

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

**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.

mit Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz  
Anmelden über: 621 461 063

**21.01.24 & 03.03.24**

sonndes 9:30-11:00 Auer  
online

### Pen To Brain - meditatiivt Zeechnen

Meditatiivt Zeechnen - gemittlech vun doheem aus, an den eegene véier Wänn kënnst dir op eng aussergewéinlech a kreativ Manéier e kuerze Moment de Kapp ausschalten an zur Rou kommen.

mam Myriam Otto  
Preis: 60€ (2 x 1,5 Stonn)

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwer: 621 691 590

**07.01.24**

sonndes 9:30-15:30 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

### Pen To Brain - Relax day (Entspannung duerch meditatiivt Molen)

Entspannung - eng Raritéit an eisem Alldag. An dëse besonnesche Workshop komme mir zur Rou andeems mir mat fléissende Linnen, Faarf an einfache Formen eist eegent Wierk schafen an op eng entspaante Manéier mental Blockade léisen. lessen, Gedréns a Material mat abegraff.

mam Myriam Otto  
Präis: 250€

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwer: 621 691 590

**24.02.24**

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

### Sophrologie et bols tibétains

Deux chemins pour explorer ses résonances: -Sophrologie : Ancrage, respiration et évacuations des tensions -Voyage sonore : Sons et vibrations grâce aux bols tibétains La combinaison des deux techniques visant l'harmonie.

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

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



**offre permanente**  
les lundis 19:00-20:00 hrs  
Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal)

### Bains de gong

Le bain de gong permet d'entrer en relaxation profonde, de libérer les tensions et invite au voyage intérieur. Des instruments complémentaires viennent enrichir ces immersions vibratoires. Allongez-vous et laissez-vous emporter par les sons.

avec Valérie Schiel  
Prix: 25€/séance

Organisateur: Valérie Schiel  
Inscription au: 691 689 520

### permanent buchbar

De Kierperatelier zu Beckerich

### Individuell ugepassten Entspannungsséancen

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

mam Nicole Schweicher  
Präis: 90€

Organisator: De Kierperatelier  
Anmelden über: 691 202 740

### permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Anti-Stress-Training

Bei mentaler Überlastung und körperlicher Anspannung: Entspannt im Alltag, leichter durchs Leben. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**10.01.24-06.03.24**

mëttwochs 18:30-21:00 Auer (11.02 Achtsamkeetsdag 10:00-17:00)

ManuKultura zu Useldange

### Manner Stress, méi Liewensfreed MBRS am neie Joer (Mindfulness based Stressreduction)

De Cours besteet aus Meditatiouns- a Reflexiounsübungen, a Wëssen zum Thema Kommunikatioun, Stressbewältigung a Selbstfürsorge. Kontaktéier mech w.e.g. fir e gratis Virgespréich (obligatoresch).

mam Nathalie Krier  
Präis: 390€/9 Terminer

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwe: 621 15 58 68

### 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, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir und deinem Sein wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken.

mit Dunja Grunow  
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

## Massagetechniken Techniques de Massages

**02.03.24-09.03.24**

samedi 9:00h-17:00 hrs (pause de midi d'1 heure)  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Initiation au massage sensoriel

Cet atelier vous apprendra à donner et recevoir un massage de détente de tout le corps en maillot de bain. L'atelier inclut un manuel du cours et un flacon d'huile de massage aux huiles essentielles au choix de chacun.

avec Laurence Terryn  
Prix: 180€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 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

### permanent buchbar

dienstags bis freitags 8:30-18:00 Uhr

Cabinet Shiatsu-Marisa in Rollingen

### Shiatsu

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

Preis: 100€/60 Min, 130€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa  
Anmelden über: 691 835 265



## Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

26.01.24 & 20.03.24

freitags und mittwochs 19:00-20:30 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

### 5-Sinne Meditation für Paare

In dieser Meditation entdecken wir unseren Partner Schritt für Schritt auf eine ganz neue Art und Weise. Wir bauen eine tiefe Verbindung auf & stärken unsere Gefühle zueinander.

mit Stella Witry  
Preis: 60€/Paar und Termin

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: 691 469 990

offre permanente  
sur rendez-vous  
à Nothum

### Art-Thérapie

Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, phobie, deuil, maladie ..., se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif à visée thérapeutique..

avec Ingrid Decot  
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE  
Inscription au: 621 151 820

28.01.24 & 17.03.24

sonntags 15:00-18:00 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

### Kuschelparty

Die Kuschelparty ist ein Raum, in dem ausschließlich absichtslos berührt wird. Regeln sorgen für Sicherheit. Inhalt: Verbindung zu sich selbst & anderen, Wahrnehmen der eigenen Grenzen, erste Berührungen bis hin zum freien Kuseln.

Preis: 35€/Termin

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: 691 469 990

permanent buchbar  
online

### Life Coaching - Decision Making

Sollte ich den Job wechseln? Wie löse ich einen bestimmten Konflikt? Wie entscheide ich mich für den richtigen Weg? Maßgeschneidertes Face2Face- und Onlinecoaching auf Deutsch oder Englisch.

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

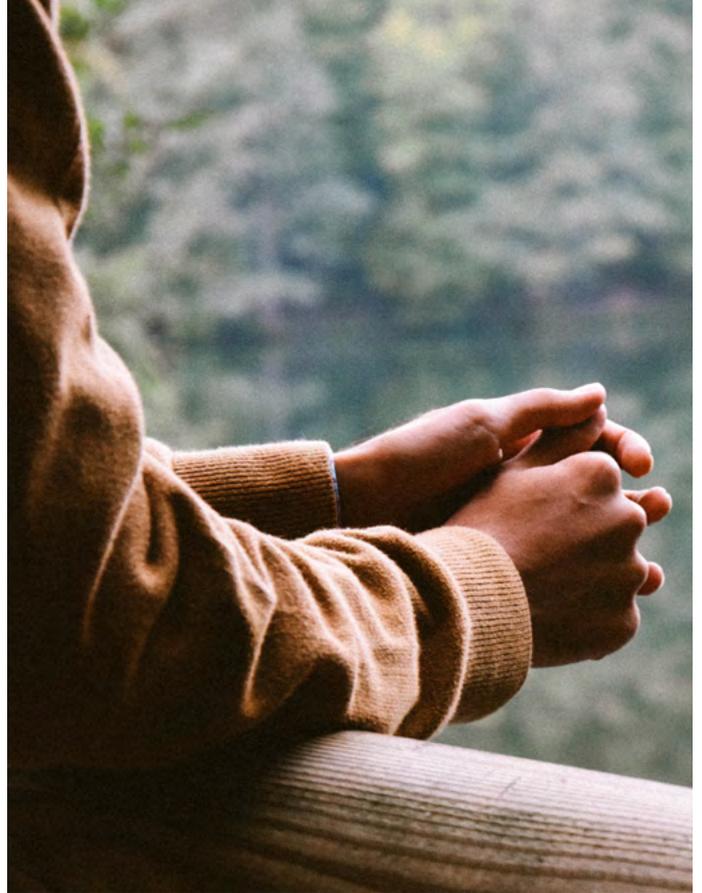
permanently bookable  
in Osweiler

### Natural Nutrition Advice

Find balance in your diet, use natural nutrition to find health. No strict diets or menus but advise on small dietary changes that make results last. I also advise on how to follow a vegetarian diet in a healthy way. [www.lifeconnect.lu](http://www.lifeconnect.lu)

with Lilian  
Preis: 85€/Ad hoc advice,  
170€/Full diet assessment

Organisator: LifeConnect  
Sign up: 691 124 752



permanent buchbar  
in Beckerich

### Resilienztraining fir Erwuessener

Onsen Resilienztraining stärkt d'psychesch Gesondheet a ka präventiv viru méiglechen weideren gesondheetleche Belaaschtungen schützen. Di individuelle Widerstandsfäegkeet gëtt gestärkt an Dir kënn lech besser géint Stress ze wi-eren.

mam Nicole Schweicher  
Präis: 95€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent Offer  
op Rendez-vous  
zu Beckerich

### Bioresonanz

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

Präis: 180€/2 Stonnen

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent buchbar  
in Heinerscheid

### Equilios Methode

Bei Burnout, Depressionen, Stress, Müdigkeit, Schlafstörungen, Hyperaktivität, Hyperemotivität, Schilddrüsenproblemen, Zyklusbeschwerden, Verdauungsproblemen...Balancierung des endokrinen Systems durch ein biokompatibles Magnetfeld.

mit Serge Zenner  
Preis: 70€/Einheit, 600€/10  
Einheiten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Holistische Therapie-Naturheilkunde

Körperliche Beschwerden beeinflussen Ihre Lebensqualität? Linderung durch Reaktivierung der körperlichen Selbstheilungskräfte mit Hilfe diverser Techniken der Naturheilkunde.

mit Serge Zenner

Preis: 135€/Erstgespräch inklusive  
Analyse, 90€/Folgesitzung

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

permanent buchbar

freitags 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

## Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben

Das Nada-Protokoll ist eine standardisierte Akupunktur von 5 Ohrpunkten auf beiden Ohren. Die Kombination von der Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit. Abschlussrunde mit Tee.

mit Marina Clement & Lynn Mersch  
Preis: 48€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

offre permanente

du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs  
salle a définir

## Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Accompagnement: changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, management du stress, les problèmes de sommeil, préparation aux examens, hypersensibilité. [www.sophrocoach.lu](http://www.sophrocoach.lu), [office@sophrocoach.lu](mailto: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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

## Energetische Blockadenlösung

Schlafstörungen? Ängste? Stress? Sorgen? Ein Thema beschäftigt Sie seit geraumer Zeit? Sie haben das Gefühl im Hamsterrad festzustecken? Eine energetische Blockadenlösung wirkt unterstützend. Auch vor Ort bei ihnen zu Hause buchbar.

Preis: 66€

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

## Human-Design-Reading

WER bist du wirklich? Anhand deiner Geburtsdaten erstelle ich dein HD-Chart. Lerne deine Einzigartigkeit und wahren Talente kennen. Für mehr Selbstvertrauen, Klarheit und Harmonie mit dir selbst und in deinen Beziehungen.

mit Nicole Steinfort  
Preis: 111€ pro Reading

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Anmelden über: +352691950072

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort 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 Steinfort  
Anmelden über: 691 950 072

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

## Medizinrad

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

mit Nicole Steinfort  
Preis: 99€ pro Coachingeinheit

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Anmelden über: 69 195 0072

permanent buchbar

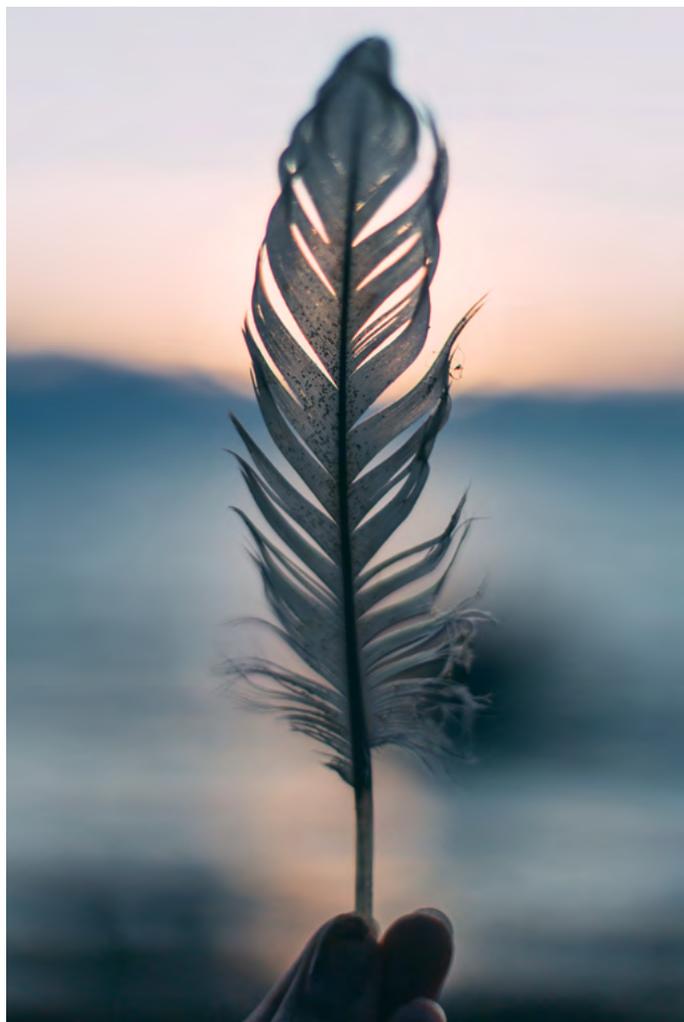
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

## schamanische und energetische Blockadenlösung

Ganzheitlicher Ansatz (Körper, Geist und Seele) zur Harmonisierung des Energiesystems und Auffinden und Lösen von Blockaden.

Preis auf Anfrage

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969





**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

### Kinder- und Jugendcoaching

Das Coaching hilft dem Kind und Jugendlichen ihre Belastungen zu verarbeiten, Stress und Blockaden aufzulösen, Motivation zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und so die täglichen Anforderungen erfolgreich zu meistern.

Preis: 75€/50 Minuten

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

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

### Kanner an Erwuessenen Coaching

Mir ënnerstëtzen Iech op Ärem Wee am Liewen weiderzekommen. Mir hëllefen Ängschten, Blockaden an aal Glaawenssätz opzeléisen an Stress ze reduzéieren.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

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

### Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung

Ziel ist es zu lernen, im Alltag besser mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen, (zB. Mobbing / Angst / Ärger etc.) achtsamer zu kommunizieren und sich glücklicher, zufriedener und ausgeglichener zu fühlen. Gerne begleite ich Sie individuell ein Stück auf Ihrem Weg.

mit Viviane Kandel  
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:00-19:00 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: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

**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

**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  
Hypnose Nei Liewensfread in Tuntange

### Hypnose-Coaching

Erlerne, durch Hypnose schnell und langfristig deine Lebensfreude wiederzufinden. z. Bsp. bei: Ängsten, Stress, Schlafproblemen, mangelnder Selbstwert, Gewichtsreduktion, Persönlichkeitsentwicklung, Konzentration, Entscheidungsfindung, innere Zufriedenheit.

Preis: 125€/90min Erstsitzung,  
100€/60min Folgesitzung

Organisator: Hypnos Nei Liewensfread  
Anmelden über: 621 312 564

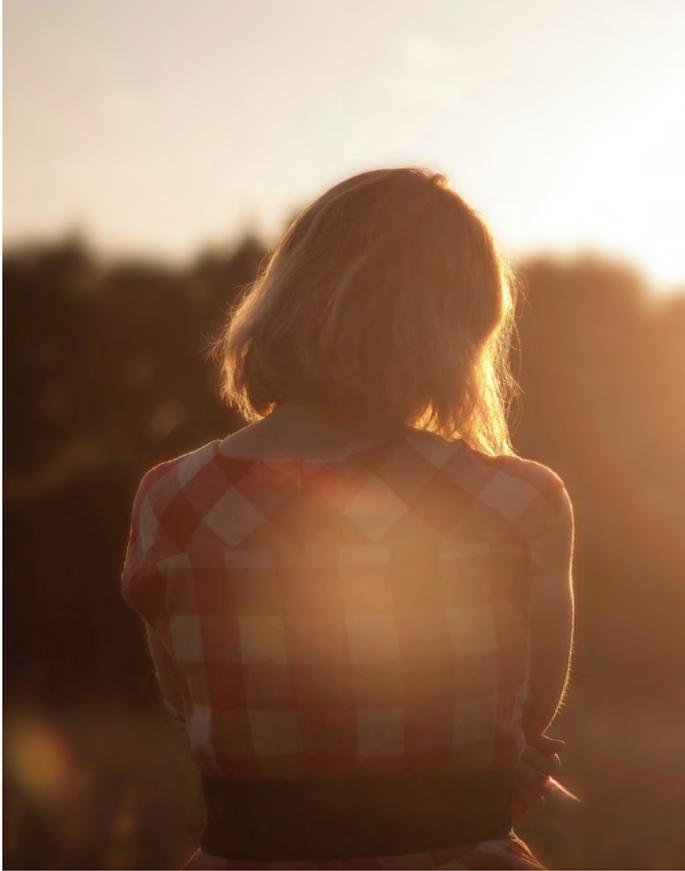
**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

### Hypnose-Coaching

-Mind-Soul and Body in Balance- Cabinet Neie Wee bietet individuelles Hypnose-Coaching bei Burnout, Depression, Stressmanagement und damit verbundenen Themen wie Trauer, Ängsten, Innere Unruhe, Stärkung des Selbstwerts. Infos: [www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

mit Karin Krausch  
Preis: 155€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446



**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

### Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Als zert.Hypnosetherapeutin biete ich Ihnen mentale Begleitung bei Krebserkrankungen, OP's, Schmerzen mittels fundierten Ausbildungen in Hypno-Onkologie, Hypno-Medicare und Hypno-Cell. Infos: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/hypnosebeikrebs/>

mit Karin Krausch  
Preis: 155€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

**permanent buchbar**

dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr  
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. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 60€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**

dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange/Mersch

### Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden. Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr  
in Reckange

### 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 Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Hufbettreiten

Das Hufbett erlaubt es auf dem Rücken zweier Pferde zu liegen. Der ganze Körper kommt in Bewegung sobald die Pferde vorangehen. Zahlreiche Körperfunktionen werden dabei angeregt. Eine Fahrt dauert in der Regel 20 Minuten.

Preis: 50€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

**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 Lerntaining.

mit Liette De Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938



## 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

11.01.24-28.03.24  
donnerstags 9:00-10:30 Uhr  
Club Atertdall 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 Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

23.01.24-12.03.24  
dönschdes 14:00-15:30 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Denksport - Trainéier dein Gehier

Ganzheetlechen Gediechtnistraining 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 Astride Lallemand  
Präis: 65€/6 Coursen

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

09.01.24-19.03.24  
dönschdes 16:00-17:00 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Life Kinetik-Gehirntraining duerch Bewegung

Life Kinetik ass eng Trainingsform, déi ongewéinlech Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung a kognitiv Aufgabe matenee verbënnt. E reegelméisseg Training féiert zu enger Verbesserung vun der kognitiver Leeschtung an der Stressresistenz.

mam Carole Becker  
Präis: 135€/9x

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

08.01.24-29.04.24  
montags 14:30-15:30 (Fortgeschrittene), 15:45-16:45 (Anfänger)  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### 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: 192€/12 Kurseinheiten

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



23.01.24, 20.02.24 oder 19.03.24  
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 körperl. Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabh. von Alter und körperlicher Konstitution.

mit Liette Wirth  
Preis: 32€

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

permanent buchbar  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange/Mersch

### Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

nach Vereinbarung  
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr  
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

**08.01.24-25.03.24**  
 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 entspanen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Ufänger/débutants: 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés: 10h30-11h30

mam Volker Bänsch Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
 Präis: 176€/11 unités Umellen iwwer: 39 01 33 501

**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 konzentréiert an entspaant.

mam Patrick Hallé Organisateur: Taijiquan Cours zu Sëll  
 Präis: 10€/Einheit, 100€/10 Einheiten Umellen iwwer: 621 409 683

**permanent buchbar**  
 freitags 19:30-21:00 Uhr  
 Ourrou in Stolzembourg

### Lach Yoga

Mach was für deine Gesundheit und stärke dein Immunsystem mit Lachyoga. Lachen ist Gesund!

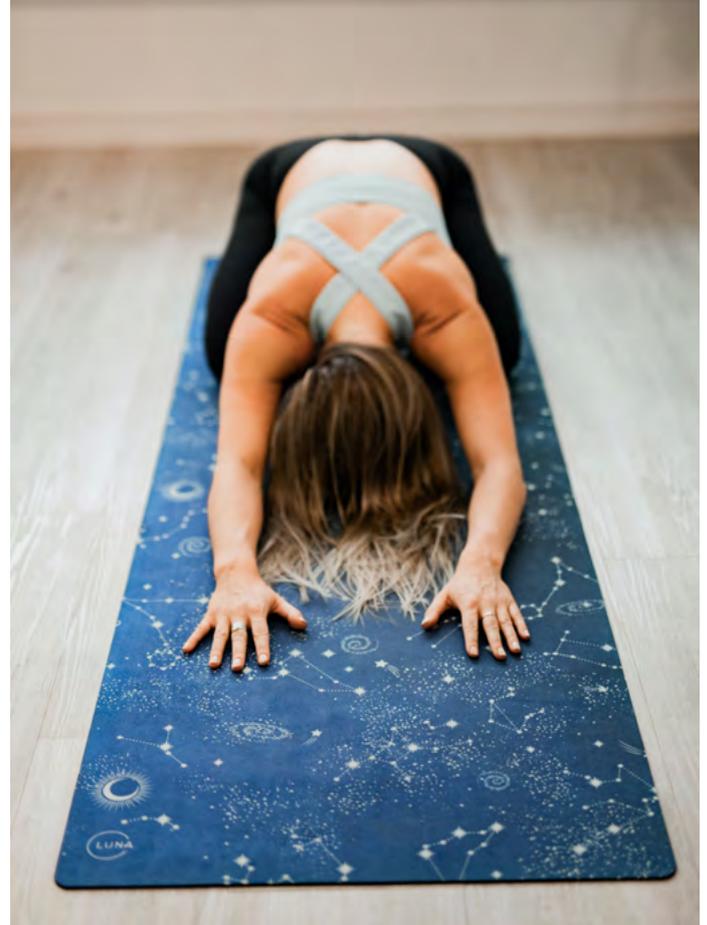
mit Marina Clement Organisateur: Ourrou  
 Preis: 22€ Anmelden über: 661 709 167

**mehrere Termine**  
 Organisateur: 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: 209€/11 Einheiten	10.01.24-27.03.24 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	11.01.24-28.03.24 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	09.01.24-26.03.24 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 176€/12 Einheiten	09.01.24-26.03.24 dienstags 19:00-20:00 Uhr



**offre permanente**  
 les mercredis 19:00-20:30 hrs  
 Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

### Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le yoga est un système pour le développement global de l'être humain. 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

**12.01.24-22.03.24**  
 freitags 9:00-10:00 Uhr  
 Centre Culturel Capellen

### Yoga

In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen.

mit Manuela Schrade Organisateur: Club Haus am Brill  
 Preis: 104€/8 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

**08.01.24-30.03.24**  
 montags 19:00-20:45 Uhr  
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 23,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
 Preis: 184€/Trim. zzgl. 10€ Kautioen Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
mittwochs 9:00-10:30, 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.

Preis: 169€/10er Karte

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

**permanent buchbar**  
montags 19:15-20:45 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Yoga

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**08.01.24-25.03.24**  
méindes 15:00-16:30 oder 18:30-19:45 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Yoga

Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewusstsein entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

mam Perla Ghidale  
Präis: 155€ resp. 130€/10 séances

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



**permanently bookable**  
wednesdays 8:15-9:15 AM  
in Mamer

### Yoga in the Morning

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

with Dunja Grunow  
Preis: 200€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow  
To register call: 621 507 077

**09.01.24-26.03.24**  
dienstags 18:30-20:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Kundalini Yoga & Meditation Kursabo

Kundalini Yoga & Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen. Jede Stunde bietet dir die Möglichkeit, dir eine kleine Auszeit für dich zu gönnen und Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Jessica Hoffmann  
Preis: 230€/11 Kurse

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: info@jessyenia.lu

**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.

mit Dunja Grunow  
Preis: 210€/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 ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus der Körpertherapie und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

mit Dunja Grunow  
Preis: 210€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

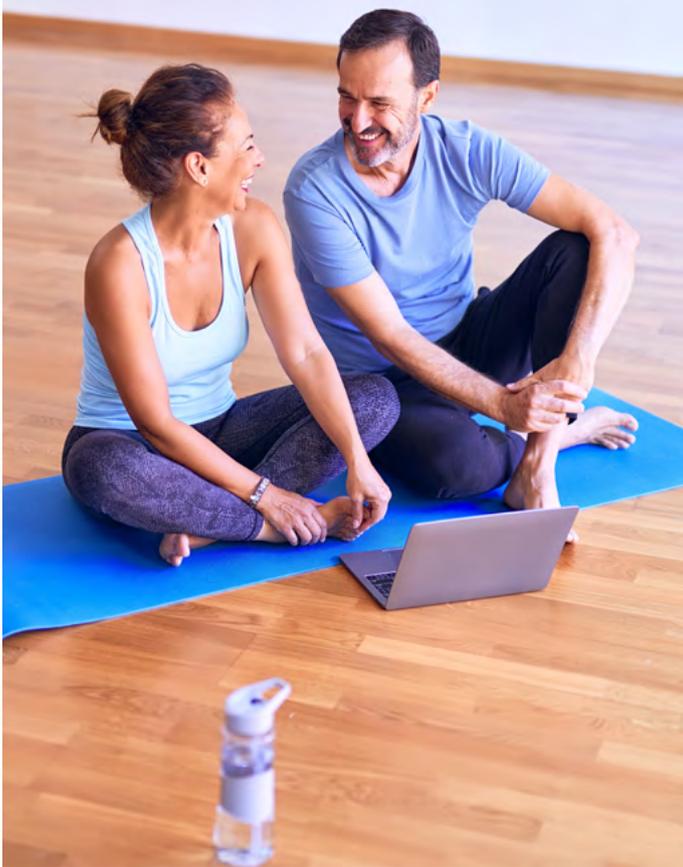
**permanent buchbar**  
montags 17:00-18:00, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
in Mamer

### 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 14:30-15:30, 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

12.01.24-22.03.24

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. Bitte mitbringen: Yogablock, Yogagurt.

mit Manuela Schrade  
Preis: 104€/8 Einheiten

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

### offre permanente

les samedis et dimanches 9:30-17:00 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Jeûne, yoga et randonnée

Vous jeûnez un week-end accompagné en thérapie. Randonnée douce et yoga sont deux activités idéales associées au jeûne. Le retour à la nature, à un rythme paisible pour dépasser un peu ses limites tout en douceur.

avec Solange Guégan  
Prix: 180€

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 621 629 552

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Personal Training Yoga

Einzelstunden Yoga - Yoga kennenlernen - Yoga-Routine aufbauen

Preis: 45€/Stunde ohne Fahrt oder  
<10km, 60€/Stunde mit Fahrt  
>10km

Organisator: Tom De Bondt -  
yourbestlife.lu  
Anmelden über: 691 688 693

### offre permanente

les lundis 16:40-18:00 hrs  
Salle communale de Bùderscheid

### 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: 12€/cours

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

11.01.24-25.04.24

donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die verschiedene Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 162€/13 Kurse

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

03.01.24-15.05.24

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



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



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

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

Zurück ins Gleichgewicht ! Erlerne Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

**mehrere Termine**  
Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

### 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. Einstieg jederzeit möglich. Preis: 190€/Trimester, 21€/Schnupperkurs, 90€/Einzelkurs

Chalet Scouts in Ettelbruck Preis: 190€/Trimester	08.01.24-08.07.24 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/Trimester	09.01.24-09.07.24 dienstags 18:00-19:30 Uhr
Day Center "Um Bill" in Bill Preis: 190€/Trimester	10.01.24-10.07.24 mittwochs 18:00-19:30 Uhr

**14.01.24**  
sonntags 9:30-12:30 Uhr  
Paarsall in Grosbous

### Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte

Ist der Energiefluss in Becken, Beine & Bauch geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt & gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten.

Vorkenntnisse: Für Menschen, die eine achtsame Yogapraxis (Körperstellung-Atemführung-meditatives "Da-Sein") erfahren wollen. Für Neugierige - Anfänger und Fortgeschrittene.

Preis: 60€/early bird (bis 05.01), 65€ nach diesem Datum - Voranzahlung 30€

mit Gabrielle Heintz

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662

**17.03.24**  
dimanche 9:30-12:30 hrs  
Paarsall à Grosbous

### Trilogie Yoga II : « La voie du coeur - l'état de plénitude »

Une fois le centre énergétique du coeur libéré, nous nous sentons plus profondément reliés à notre "vraie" nature et ainsi plus libre de nous épanouir dans le monde en suivant la sagesse de notre cœur.

Connaissance préalable: Pour toute personne qui aimerait découvrir ou approfondir la démarche Yoga. Stage ouvert pour débutants & avancés.

Prix: 60€/early bird jusqu'au 23.02., 65€ après cette date

avec Gabrielle Heintz

Organisateur: Gabrielle Heintz  
Inscription au: 691 155 662

**28.04.24**  
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.

Vorkenntnisse: Interesse an achtsamer Yoga Praxis und seine Auswirkungen auf geistiger Ebene. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Preis: 60€/early bird (bis 19.04), 65€ nach diesem Datum - Voranzahlung 30€

mit Gabrielle Heintz

Organisateur: Gabrielle Heintz  
Inscription au: 691 155 662





# Natur & Umwelt Environnement

**23.03.24**

samstags 10:00-15:30 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**

9:30-16:00 Uhr  
in Kalborn

## Wassertiere in der Our erforschen

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

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&ëmwelt  
Anmelden über: 26 90 81 27 1

**06.02.24-25.10.24**

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 Lëtzebuurger Privatbësch. Infoveranstaltung - Bezahlung erst bei Einschreibung zum Waldführerschein.

Preis: Infoveranstaltung kostenlos

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

**permanent buchbar**

immer 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. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

**permanent buchbar**

10:00-16:30 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 45-1

**15.02.24**

donnerstags 14:00-16:30 Uhr  
Pädagogischer Bauernhof „A Meisch“ in Hupperdange

## Pädagogischer Bauernhof „A Meisch“

Erlebe Tiere hautnah auf dem Bauernhof, füttere sie und mit etwas Glück sind auch schon neugeborene Lämmer da. Eine kleine kulinarische Aktivität ist auch geplant. Ein Nachmittag für Groß und Klein.

mit Liz Allard  
Preis 30€

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

**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  
An Hennessen Crèche et Foyer de Jour in Liefrange  
oder auch als Online-Zertifikatslehrgang

## Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.310,92€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MwSt. = 2.750€ inkl. Prüfungsgebühr. Die Kursgebühr wird vor Beginn in Rechnung gestellt und ist in 4 Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter: [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 2.750€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

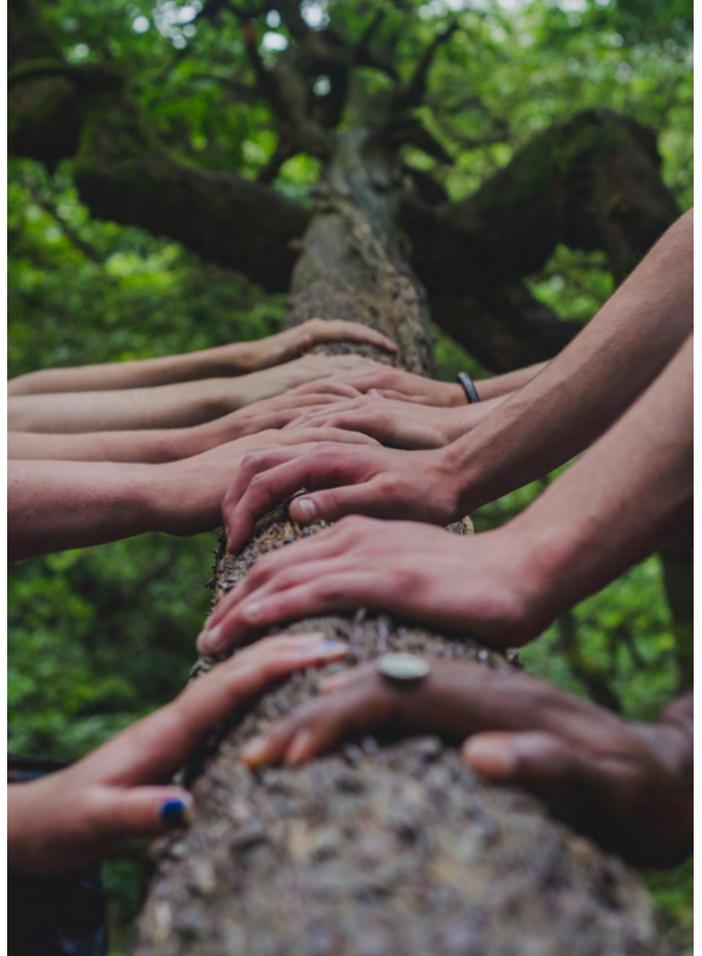
**permanent buchbar**  
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr  
An Hennessen Crèche et Foyer de Jour in Liefrange

## 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: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520



**24.01.24**  
mercredi 20:00-22:00 hrs  
Ciné Orion à Troisvierges

### Film: Le sel de la terre

Par ses photos, Sebastião Salgado devient le témoin de l'injustice sociale et de la destruction de l'environnement.

Prix: gratuit

Organisateur: Naturpark Our  
Inscription au: 90 81 88-1

**22.02.24**  
donnerstags 20:00-22:00 Uhr  
Ciné Orion in Troisvierges

### Film: Magie der Moore

"O schaurig ist's übers Moor zu geh'n". Der Ort des Schaurigen entpuppt sich in Wahrheit als ein Ort, in dem das Leben nur so vibriert. Deutsche Fassung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Our  
Anmelden über: 90 81 88-1

**permanent buchbar**  
auf Anfrage  
Touristcenter Heringer Millen im Müllerthal

## Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten für Ihre Naturwanderung

Das ganze Jahr buchbar! Picknickkörbe für kurze Wanderungen oder Picknickrucksäcke für lange Wanderungen, prall gefüllt mit den besten Produkten der Region: je nach Variante vegetarisch, gourmet oder deluxe. Bestellung min. 24h im Voraus.

Preis: 20-25€ p./P.

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88



# 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: 169€/10er Karte

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

09.01.24-23.04.24  
les mardis 16:00-17:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

#### Entraînement du dos

Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Muscliez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux - la meilleure prévention du mal de dos.

avec Ludovic Barbot  
Prix: 175€/14 unités

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

08.01.24-30.03.24  
dienstags 12:20-13:20 Uhr  
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

#### Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Marinela  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautiön

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

#### offre permanente

rendez-vous sur demande  
Le 5ème élément Fitness 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

09.01.24-26.03.24

dienstags 9:00-10:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

#### Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren & kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination & Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv & gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Kirsten Fassian  
Preis: 80€/10 Cours'en, 12€/1 Cours

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 28

permanent buchbar  
dienstags 9:15-10:00, freitags 14:00-14:45 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: 139€/10er Karte

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

**11.01.24-25.04.24**  
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: 162€/13 unités

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

### permanent buchbar

dienstags 10:05-10:35, 17:00-17:30 Uhr, mittwochs 20:05-20:35 Uhr, freitags  
14:50-15:20 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: 139€/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. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen!

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

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

**09.01.24-19.03.24**

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

### Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood  
Preis: 90€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

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

### Senioren Fit

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

Preis: 139€/10er Karte

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

### permanent buchbar

freitags 9:30-10:30 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

### Pezzi Ball

Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Balles von 65 cm Durchmesser, Rückengymnastik, Gleichgewicht, Stretching, Kraft- und Dehnungsübungen. Kontakt: Hilde 691 786 207

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

Organisator: Gym Schweechedaul  
a.s.b.l.  
Anmelden über: 691 786 207

**08.01.24-25.03.24**

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

### Stretching

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

mit Benoit Cravatte  
Preis: 150€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness 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

**11.01.24-25.04.24**

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

### Stretching - Dehnung und Straffung

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: 162€/13 Kurseinheiten

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



## Leichtes Training - Training Doux

**09.01.24-26.03.24**  
dienstags 18:00-19:00 Uhr  
Judo-Saal in Wincrange

### 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: 176€/12 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
donnerstags 9:00-10:00, freitags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### BBP / TAF

Découvrez notre cours dédié à la taille abdos fessiers, conçu pour vous aider à renforcer et tonifier vos muscles abdominaux et fessiers de manière efficace. Grâce à une variété d'exercices ciblés, vous améliorerez votre stabilité, posture et force globale.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
dienstags 19:30-20:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Step

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

Preis: 139€/10er Karte

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

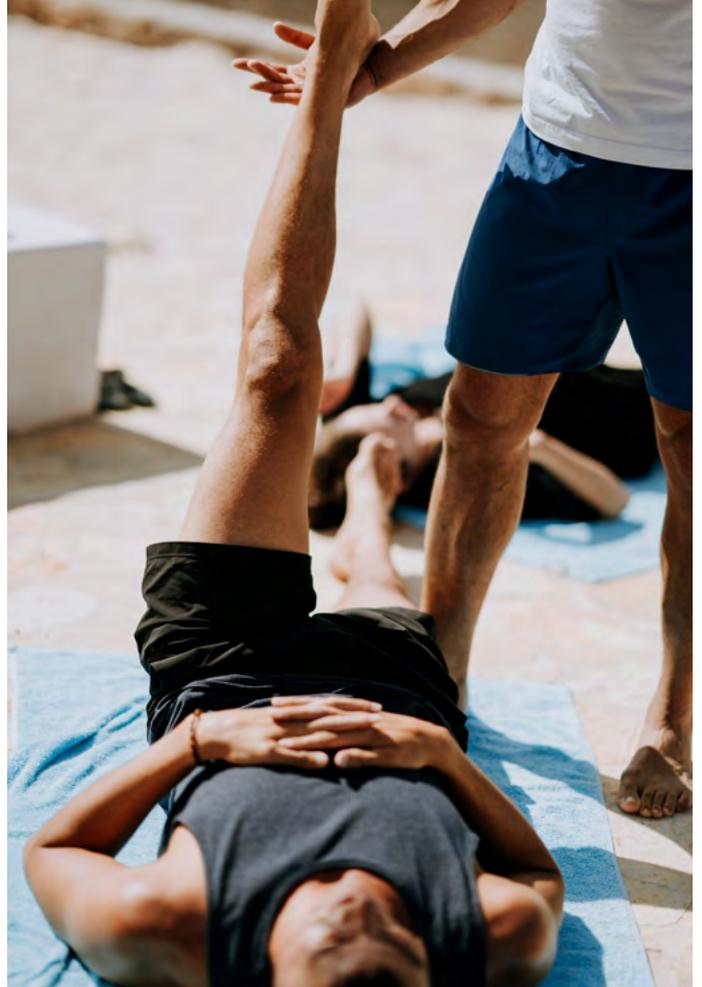
**permanent buchbar**  
freitags 9:30-11:30 Uhr  
Hall omnisports „op der Fabrik“ in Platen

### Badminton

Sie haben Lust sich auf eine spielerische Art und Weise fit zu halten? Dann ist Badminton genau das Richtige für Sie. Bei diesem Sport werden Reflexe, Kondition und Konzentrationsfähigkeit anhand von taktischem Geschick trainiert.

mit Noémie Wealer  
Preis: 4€

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70



**permanent buchbar**  
mittwochs 18:00-18:45, freitags 10:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Faszientraining

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

Preis: 139€/10er Karte

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

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

**08.01.24-30.03.24**  
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: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

permanent buchbar

montags 19:30-20:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Strong & Flexibility

Strong & Flexibility ist eine Yoga-Alternative, in der sowohl statische, als auch dynamische Bewegungen, mit dem Ziel der Kräftigung und Mobilität durchgeführt werden.

Preis: 139€/10er Karte

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

permanently bookable

tuesdays 11:30-12:30 AM  
A Lannen in Osweiler

### PowerMama - Mixed

A training for pregnant women to stay strong and fit and for mothers to recover after birth. Strength exercises in a small group with special attention to the core, pelvic floor, breathing and posture. (EN, DE) More info: [www.lifeconnect.lu](http://www.lifeconnect.lu)

with Lilian

Price: 25€/1 course,  
115€/5 courses, 220€/10 courses

Organisation: LifeConnect  
Sign up: 691 124 752

08.01.24-30.03.24

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Centre aquatique Krounebiert in Mersch

### Tabata/Pilates

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Pilates ist eine Übungsmethode, die darauf abzielt, die Muskelleistung zu verbessern. Schwache Muskeln werden aktiviert, verspannte Muskeln werden entspannt. Schnupperkurs 20€. 1 Std. Schwimmbad inklusive.

mit Anna

Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kaution

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

offre permanente

sur rendez-vous de chez vous  
online

### Séance Pilates online

Le Pilates est une méthode qui vous permet de renforcer la musculature profonde, d'améliorer la mobilité et de vous connecter avec vous même. La séance est personnalisée.

avec Maud Dumay

Prix: 45€ en visioconférence

Organisateur: Maud Dumay - MD coach  
Inscription au: 661 820 623

08.01.24-25.03.24

montags 18:00-19:00 (Anfänger), 19:00-20:00 (Fortgeschrittene) Uhr

Centre Culturel 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: 150€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

montags 9:15-10:00, donnerstags 17:30-18:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur. Der Kurs verbessert die Körperhaltung, regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt das Immunsystem.

Preis: 139€/10er Karte

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

12.01.24-26.04.24

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 Maud Dumay

Prix: 150€/12 unités

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

08.01.24-20.05.24

montags 19:30 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.

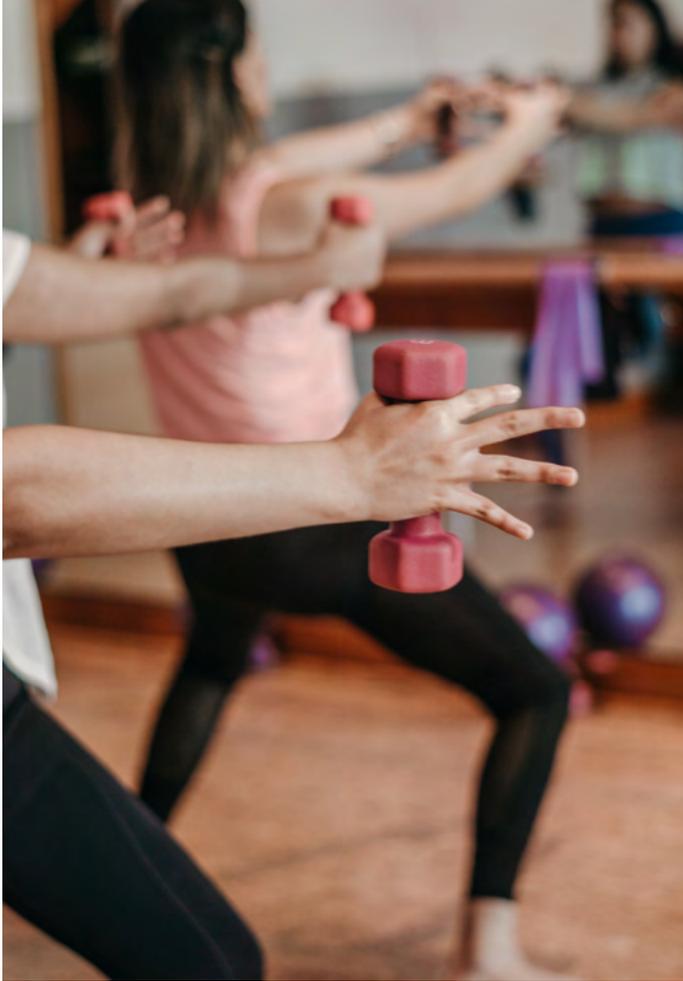
mit Tanja Schiertz

Prix: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

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







**08.01.24-30.03.24**

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

### Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**September bis Juli**

montags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bodyworkout

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

mit Christiane Weis  
Preis: 150€/Jahr

Organisations: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**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: 139€/10er Karte

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

**10.01.24-24.04.24**

les mercredis 18:30-19:30 hrs  
Salle de théâtre à Bourscheid

### Boxe pieds poings

Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe! Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.

avec Ludovic Barbot  
Prix: 162€/13 séances

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

**permanent buchbar**

Termin nach Absprache  
Le 5ème élément Fitness 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

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

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Personal Training Fitness

Einzeltraining Fitness bei Ihnen Zuhause, draussen oder bei mir im Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeine Fitness verbessern, Muskelaufbau, Faszientraining ... Preis: 45€/Stunde bei mir Zuhause oder im Umkreis von <10km, 60€/Stunde mit Fahrt >10km

Organisations: Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Anmelden über: 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

Organisations: Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner  
Anmelden über: 621 723 086





**permanent buchbar**

montags 18:00-19:00, dienstags 19:30-20:30 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: 139€/10er Karte

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

**permanent buchbar**

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

**Core (Rumpfmuskulatur-Training)**

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 139€/10er Karte

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

**08.01.24-30.03.24**

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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**08.01.24-30.03.24**  
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: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**

Krav Maga Nord in Mertzig/ 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

**permanent buchbar**

montags und freitags 19:15-20:15 Uhr  
Sportcomplex "Am Bongert" in Rosport

**Karate, Fitness & Self-defense - für Jugendliche und Erwachsene**

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit - Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung Infos auch auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com)! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

mit Daniel Rudolf

Preis: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

Organisator: Karate-Club Darudo asbl

Anmelden über: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)



**permanent buchbar**  
montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 20:00-21:00 Uhr  
5ème élément Fitness 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: 150€/10 Einheiten

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

**08.01.24-30.03.24**  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions  
Anmelden über: 32 88 23-1

**10.01.24-24.04.24**  
mercredi 17:00-18:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Functional Training

Le Functional Training est une approche holistique de la condition physique qui met l'accent sur des mouvements naturels, pratiques et fonctionnels vous permettant d'effectuer des tâches quotidiennes avec aisance.

avec Ludovic Barbot  
Prix: 162€/13 séances

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

**permanent buchbar**  
dienstags 18:45-19:15, mittwochs 9:00-9:30 Uhr  
AquaNat'Our Hosingen

### Functional HIIT

Functional HIIT ist ein hochintensives, im Zirkel aufgebautes, Intervalltraining mit verschiedenen Ausdauer- und Eigenkörpergewichtsübungen aus dem funktionellen Training.

Preis: 139€/10er Karte

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

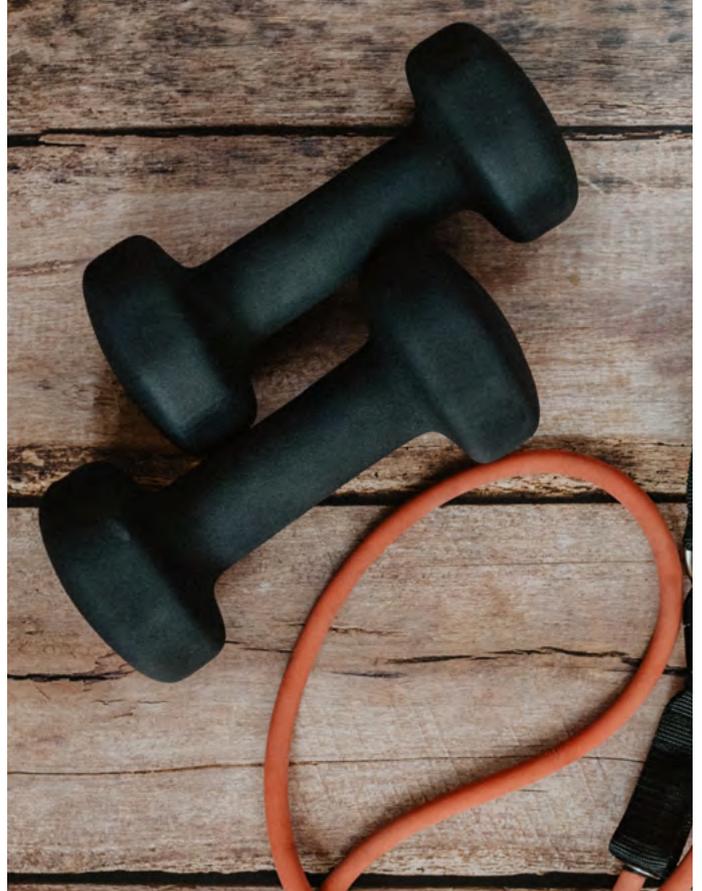
**permanent buchbar**  
montags 17:45-18:15 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### 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: 139€/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: 139€/10er Karte

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

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

### HIIT & Sculpt

HIIT"steht für "High Intensity Intervall Training. "Sculpt" steht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Preis: 150€/10 Einheiten

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



**permanent buchbar**  
 donnerstags 18:30-19:15 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### Skifit

Skifit dient der Vorbereitung auf die Ski-Saison. Bei motivierenden Après-Ski-Hits werden Kondition, Kraft und Koordination gezielt trainiert.

Preis: 139€/10er Karte

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

**08.01.24-30.03.24**  
 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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
 Anmelden über: 32 88 23-1

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

### Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm, bei dem mit Hilfe der Musik in unterschiedlichen Intensitäten gefahren wird.

Preis: 139€/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 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

**08.01.24-30.03.24**  
 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 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Freund

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

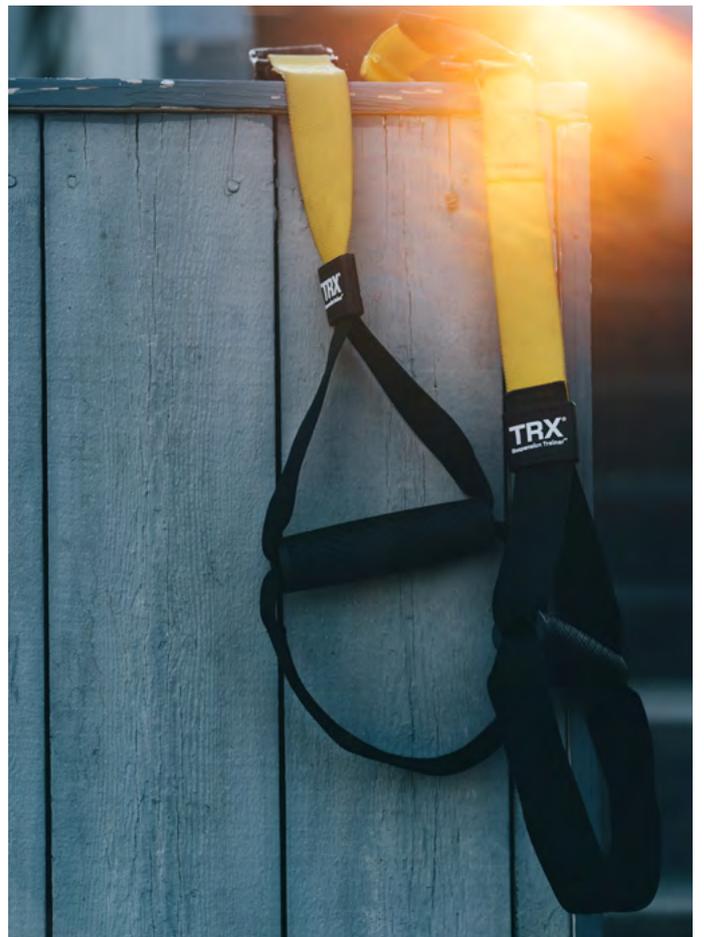
**permanent buchbar**  
 mittwochs 12:30-13:00 Uhr  
 Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### 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



## Tanz - Danse

04.01.24

donnerstags 10:15-11:45 Uhr  
in Mamer

### Kostenloser "Tanz ins Neue Jahr" Miniworkshop

Lasst uns die guten Vorsätze für 2024 betanzen und mit ganz viel Lebensfreude und Energie das Neue Jahr starten! Kostenloser Tanz- und Bewegungsminiworkshop auf Deutsch bzw. Englisch

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis: Kostenlos

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

permanent buchbar  
in Mamer

### Tanz Dich Frei - Einzelcoaching für Frauen

"Jeder kann tanzen, denn jeder hat ein Herz und das Herz hat einen Rhythmus". Für jede Frau, die sich nach einem bewertungsfreien Raum sehnt, in dem sie sich vollkommen authentisch zeigen und körperlich ausdrücken kann.

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

10.01.24-10.04.24

mittwochs 16:15-17:45 Uhr  
in Mamer

### Tanz Dich Frei - Gruppenkurs für Frauen

"Jeder kann tanzen, denn jeder hat ein Herz und das Herz hat einen Rhythmus". Für alle Frauen, die sich nach einem bewertungsfreien Raum sehnen, in dem sie sich vollkommen authentisch zeigen und körperlich ausdrücken können. DE & ENG

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis: 250€/10 Einheiten, 20€ Probekurs

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

14.09.23-11.07.24

donnerstags 19:00-20:30 Uhr  
Centre culturel Fräihof in Steinheim

### danz mat!

Ich will die persönliche Freude am Tanzen, an der Bewegung zu Musik mit anderen teilen. Wir üben Tänze zu Musik aus aller Welt: im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen. Alle sind willkommen: Frauen und Männer.

mit Antoinette Beffort  
Preis: 2-5€ pro Workshop

Organisator: Antoinette Beffort  
Anmelden über: 621 64 79 59

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Beaufort

### individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote

individuelle Tanzstunde oder Gruppenangebote nach Ihren Wünschen: Erlebnisorientiertes oder ausdrucksorientiertes Tanzen, Seniorentanz oder Ladystyle für Anfänger (Salsa/Bachata).

Preis: 100€/Einzelstunde, 30€/Gruppenstunde

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens  
Anmelden über: 621 330 338

08.01.24-18.03.24

montags 15:00-16:30 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Standard- und lateinamerikanische Tänze

In diesem Kurs können Sie als Wiedereinsteiger Ihre lange nicht mehr ausgeübten Tanzkenntnisse auffrischen. Bitte zu zweit anmelden, damit Sie Ihre(n) feste(n) Tanzpartner\*in haben.

mit Vladka Perl-Babincova  
Preis: 135€/Person für 10x

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

11.01.24-28.03.24

donnerstags 20:00-21:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Tanzkurs- Standard- 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.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 68 20 32

10.01.24-20.03.24

les mercredis 9:15-10:15 hrs  
Salle des Fêtes Holzem

### Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas

Les Sévillanes 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.

avec Victoria Villalba  
Prix: 130€

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



**09.01.24-26.03.24**  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Centre Culturel in Wilwerwiltz

### Afrikanischer Tanz

Neben der sportlichen Seite erzählt der afrikanische Tanz auch die Geschichte Afrikas und zeigt die Fähigkeiten des menschlichen Körpers. Es ist die Kunst der Bewegung, die Geist und Körper in den Diensten der Schönheit vereint.

mit Sada Diagne  
Preis auf Anfrage

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

**11.01.24-28.03.24**  
donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Vereinsaal 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: 83€/11 Einheiten

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

**19.09.23-25.06.24**  
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: PLÜMER Romain; romain.pluemer@gmail.com; Tél.: 691 580 221

Prix: 70€/10 cours

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



**10.01.24-20.03.24**  
mëttwochs 19:00-20:00 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefëll, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis  
Präis: 110€/10 Coursen

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

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

### Fit-Dance

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**September bis Juni**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbus

### Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**20.09.23-10.07.24**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Sporthalle Beckerich

### Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

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

Organisator: Gym Schweecherdal a.s.b.l.  
Anmelden über: 23 62 19 57

**09.01.24-26.03.24**  
dönschdes 10:45-11:30 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 an den 06.02.

mam Peggy Octave  
Präis: 115€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Habscheid  
Umellen iwver: 39 01 33 501

---

**September bis Juni**  
donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

## Danza Gym

Danza Gym mam Momo Choereographie auf verschiedene Tanzrichtungen ( Latino, Hip-hop, Salsa..) und Fitness.

mit Hama Mejri Mohamed  
Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

---

**11.01.24-25.04.24**  
les jeudis 19:30-20:30 hrs  
Theatersaal Bourscheid

## Zumba

Ce cours combine Aérobic et danses latino-américaines ou musiques du monde. Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité entraînent votre mobilité et endurance. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique.

avec Claudine Wirix  
Prix: 137,50€/11 unités

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

---

**08.01.24-30.03.24**  
donnerstags 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: 13,50€.

mit Malou  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautioun

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

---

**20.09.23-10.07.24**  
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. Kontakt: Christiane 621 641 915

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

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 621 641 915

---

**mehrere Termine**  
in Weiler (Putscheid) oder 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.

Festsaal **Weiler (Putscheid)**: 11.01.24-28.03.24, donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Club Haus in **Hupperdange**: 13.01.24-30.03.24, samstags 9:15-10:15 Uhr

mit Mike Medernach  
Preis: 104€/9 Einheiten

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

---

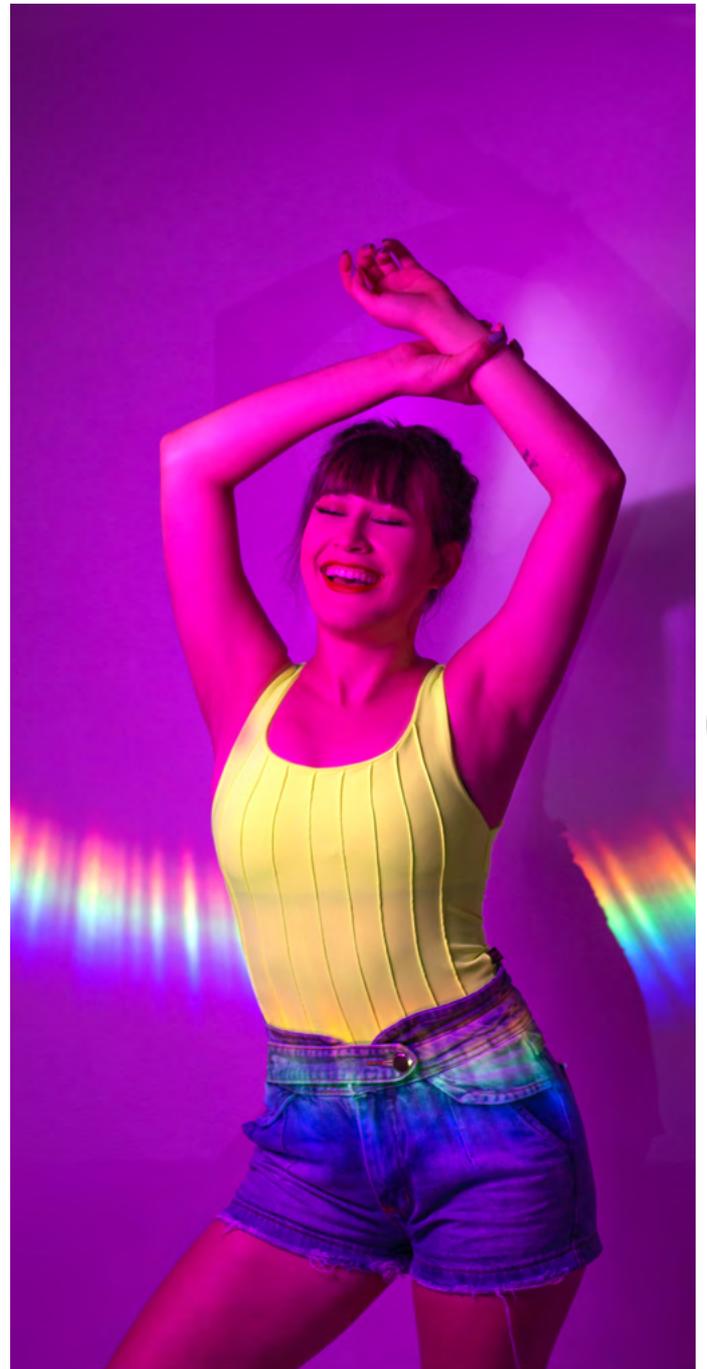
**09.01.24-26.03.24**  
dönschdes 9:30-10:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Musek. Bleift fit an hutt Spaass. Keng Coursen während de Schoulvakanz an den 06.02.

mam Peggy Octave  
Präis: 120€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Habscheid  
Umellen iwver: 39 01 33 501



## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

08.01.24-15.04.24

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

23.01.24-27.02.24

dienstags 19:00-20:30 Uhr

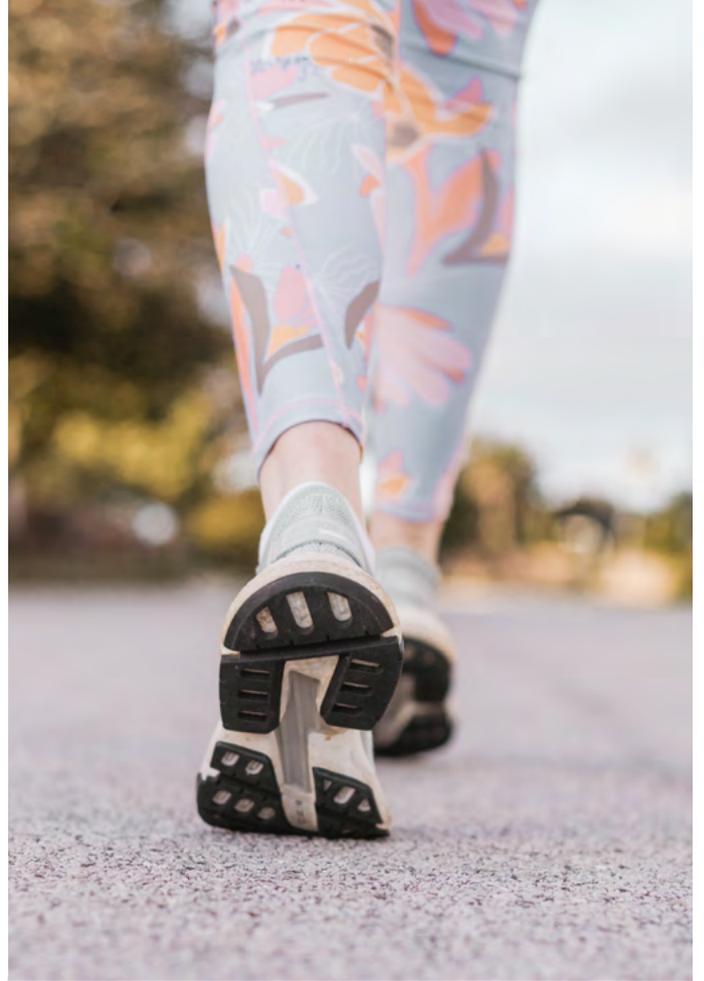
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### 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



08.01.24-25.04.24

montags und donnerstags 8:30-9:30 Uhr

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Laufen

Laufen ist einfach und unkompliziert zu erlernen. Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert. Objektiv : 5 Km

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 Mullerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

08.01.24-29.04.24

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

**25.01, 29.02, 27.03 & 25.04.24**

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

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 Senior An der Loupescht  
Anmelden über: 2755-3395

---

### alle 2 Wochen

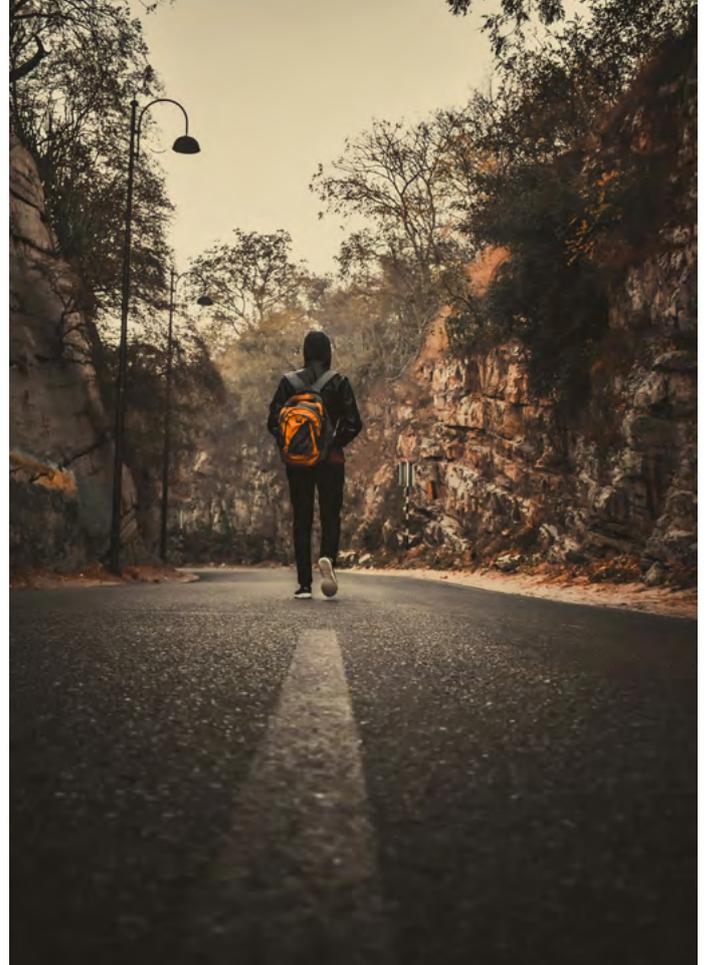
dienstags 10:30-11:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### 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



### 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. Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Preis: Kostenlos

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

---

**25.02.24**

sonntags 9:00-12:30 Uhr  
in Marienthal

### Wanderung und Besichtigung

9:00 Wanderung über Wald und Feldwege in der Umgebung Marienthal, 11:00 Uhr Besichtigung mit Führung des ehemaligen Klosters aus dem Mittelalter mit bewegter Geschichte das kürzlich wunderbar renoviert und ein Jugendzentrum (SNJ) beherbergt.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344

## Wassersport - Sports Nautiques

09.01.24-26.03.24

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: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm  
zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

mittwochs 20:00-20:45 Uhr

Schwimmbad in Steinfurt

### 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 Steinfurt  
Anmelden über: 39 93 13-400

08.01.24-30.03.24

montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

08.01.24-31.03.24

les lundis 16:00 ou 18:00 hrs

Piscine à Redange

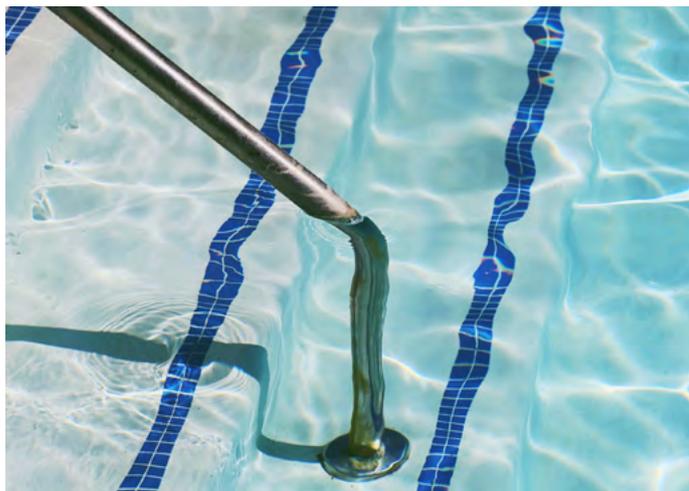
### Cours de natation adultes débutants

Cours de natation adultes débutants.

Prix: 120€/trimestre

+10€ dépôt de garantie

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237



26.10.23-27.06.24

les mardis 18:45-19:15 hrs

Piscine couverte à Winrange

### 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: 180€

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

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: 79€/5er Karte

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

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: 199€/10er Karte

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

**12.01.24-22.03.24**  
freitags 19:00-20:00 Uhr  
Schwimmbad in Wincrange

## Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert  
Preis: 90€/10 Einheiten

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

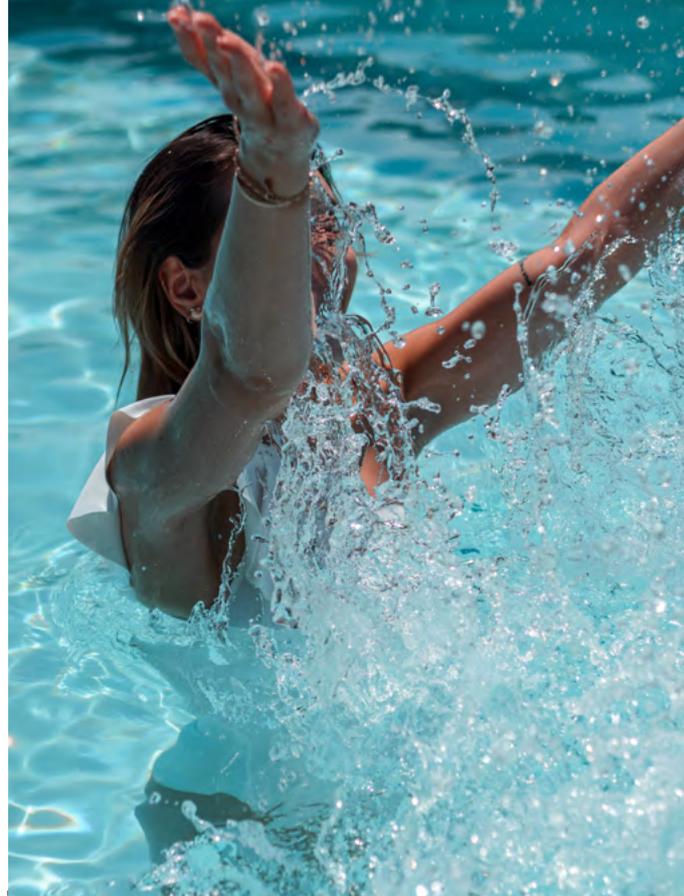
**08.01.24-29.04.24**  
montags 15:30-16:15 oder 16:30-17:15 Uhr  
Nordpool in Colmar-Berg

## Aqua-gym Senioren

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Preis: 126€/14 Kurseinheiten

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



**permanent buchbar**  
montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, 19:00-19:45, freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## AquaGym

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

Preis: 139€/10er Karte

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

**08.01.24-31.03.24**  
Piscine à Redange

## AquaGym

Lundi 18h30 Aquajump, Lundi 19h30 Aquajump, Mardi 19h00 Bodyslim, Mercredi 19h00 Aquafit, Jeudi 19h00 Aquagym, Vendredi 19h00 Aquaboxing.

Prix: 120€/trimestre  
+10€ dépôt de garantie

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237



**21.09.23-13.07.24**

les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs  
Piscine couverte à Wincrange

## Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. 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](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.:+352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

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

## offre permanente

les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs  
Piscine à Redange

## Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine. Tarif réduit pour les habitants des communes membres: 90€/trimestre +10€ dépôt de garantie.

Prix: 99€/trimestre  
+10€ dépôt de garantie

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: 139€/10er Karte

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

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

### Aquastep

Aquastep ist ein gelenkschonendes Bewegungstraining im Wasser, um die Muskulatur und Ausdauer zu verbessern. Der Step wird als Stufe, Erhöhung und Hindernis genutzt.

Preis: 139€/10er Karte

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

**08.01.24-30.03.24**

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: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**14.09.23-29.06.24**

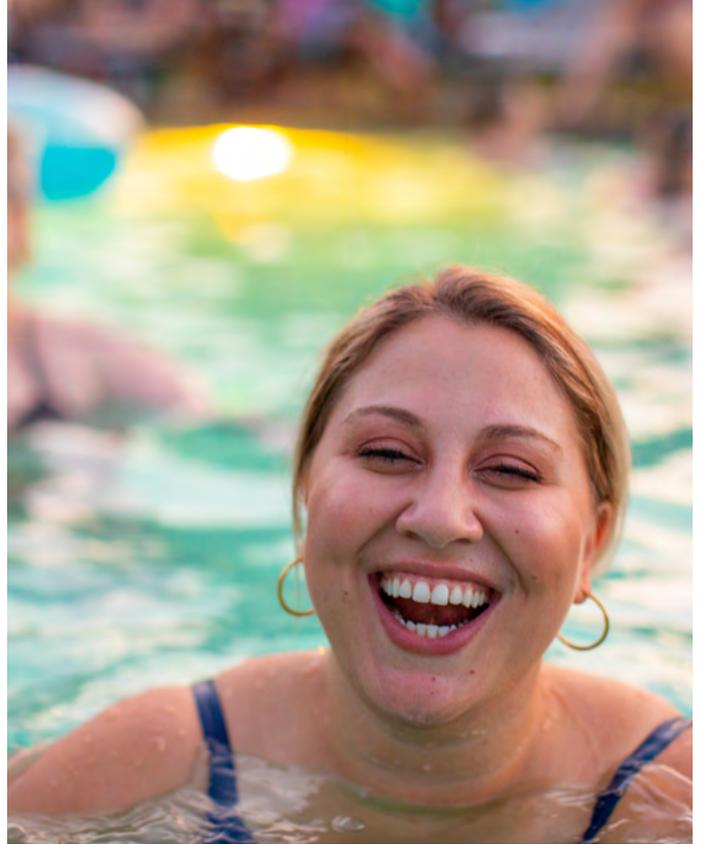
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs  
Piscine couverte à Wincrange

### 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



**10.01.24-27.03.24**

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: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**09.01.24-26.03.24**

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: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**08.01.24-30.03.24**

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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**08.01.24-30.03.24**  
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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trimester zzgl.10€  
Kaution

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

---

### permanent buchbar

donnerstags 18:00-18:45 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: 139€/10er Karte

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

---

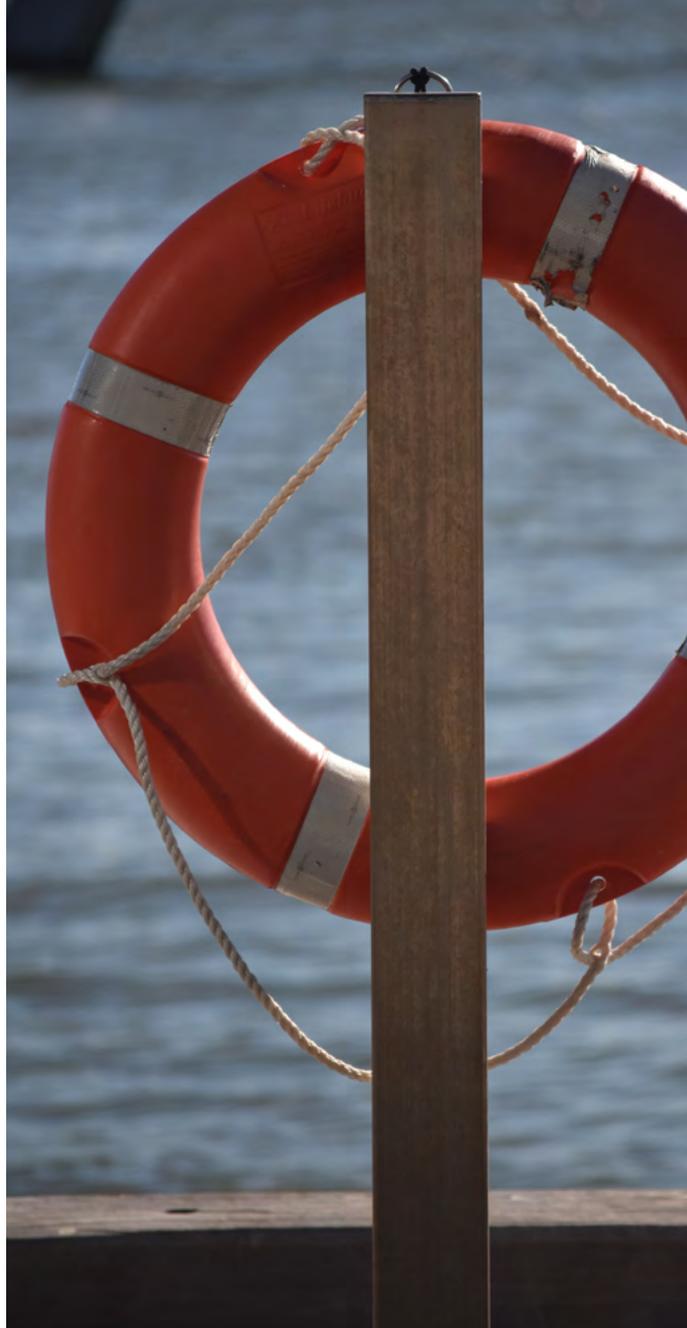
**10.01.24-27.03.24**  
mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - Är  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342



**offre permanente**  
les samedis 8:00-10:00 hrs  
Centre Aquatique Krouneberg à Mersch

### Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur [www.krouneberg.lu](http://www.krouneberg.lu). Informations sur le certificat sur [www.flns.lu](http://www.flns.lu)

Prix: 15€

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Inscription au: 32 88 23-1

---

### 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: 139€/10er Karte

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

# 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: 12€/60 Minuten

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: 12€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

17.01.24-27.03.24

mittwochs 9:00-11:00 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

### English for advanced beginners

In diesem Kurs wird sich besonders auf die Aussprache und Kommunikation konzentriert. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger mit Englischkenntnissen als auch für diejenigen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 120€/10 Einheiten

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

11.01.24-21.03.24

thursdays 10:30-12h: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€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill  
Sign-up: 30 00 01

11.01.24-21.03.24

donneschdes 9:30-11:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### English conversation course

An dësem Cours hutt Dir d'Méiglechkeet déi wäit verbreete Sprooch Englesch ze léieren an ze schwätzen. Fir Ufänger mat Virkenntnisser.

mam Daniela Murray  
Prais: 95€/10 unités

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



## 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.

Preis: 12€/60 Minuten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

mehrere Termine  
in Troisvierges oder Wincrange

### Französischkurs / 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.

Troisvierges 24.01.24-10.05.24, mittwochs und freitags von 9:00-11:00 Uhr  
Wincrange 16.01.24-25.06.24, dienstags 18:00-20:30 Uhr

mit Clara Deodato  
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

27.02.24-13.06.24  
dienstags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr  
in Troisvierges

### Französischkurs / Cours de français A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 17/02/2024.

mit Clara Deodato  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

permanent buchbar  
mittwochs 9:00-10:30 Uhr  
Konschthaus 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

10.01.24-27.03.24  
mittwochs 11:00-13:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Italiano: corso di conversazione

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

mit Stefania Cortese  
Preis: 176€/11x

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

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: 12€/60 Minuten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Luxemburgisch - Luxembourgais

09.01.24-19.03.24

dënschdes 9:30-11:00 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Lëtzebuergeschcours

Liesen, lauschteren, schwätzen a schreiwen a Situatiounen aus dem Alldag. Éischt Aféieren an d' Grammatik, d'Orthografie an Erweidere vum Basis-Vocabulaire. Voraussetzung: ongeféier Niveau A1.2

mam Albertine Reiff  
Präis: 130€/10 Einheiten

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

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourgais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Goebblange mit Pierre Clees Preis: 150€/20 Einheiten	16.01.24-25.06.24 dienstags 18:30-21:00 Uhr
Online mit Natalie Haas Preis: 180€/24 Einheiten	18.03.24-03.07.24 montags und mittwochs 18:45-21:15 Uhr

20.02.24-02.07.24

les mardis et jeudis 19:15 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Luxembourgais A1.1 du CECRL

Être capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans ses activités quotidiennes, (se présenter, faire connaissance avec qqn, faire des achats, ...)

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription: www.lifelong-learning.lu



05.02.24-03.06.24

montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
in Mertzig

### Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgais A1.2

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

in Mertzig mit Bernadette Koener Preis: 150€/25 Einheiten	05.02.24-03.06.24 montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Saeul mit Myriam Otto Preis: 150€/20 Einheiten	22.01.24-24.04.24 montags und mittwochs 18:15-20:45 Uhr

27.02.24-02.07.24

dienstags und donnerstags 19:15-21:15 Uhr  
online

### Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung 17/02.

mit Natalie Haas  
Preis: 180€/30 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

19.02.24-03.07.24

les lundis et mercredis 9:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Luxembourgais A2.2 du CECRL

A ce niveau vous êtes capable de communiquer de façon simple dans la vie quotidienne.

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription: www.lifelong-learning.lu

### chaque dernier vendredi du mois

à partir de 18:30 hrs  
Ciné Café Prabbeli à Wiltz

### Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgais et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisator: Transition Nord  
Inscription au: 621 813 178

## Niederländisch - Néerlandais

16.01.24-26.03.24  
dienstags 11:15-12:45 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Niederländisch Anfängerkurs

In diesem Kurs können Sie Ihre ersten Erfahrungen mit der niederländischen Sprache machen, dies in einer entspannten Atmosphäre und aufgebaut auf viel Kommunikation.

mit Paul Pouwer  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

## Portugiesisch - Portugais

17.01.24-03.07.24  
mittwochs 18:00-20:30 Uhr  
in Wincrange

### Portugiesischkurs / Cours de portugais A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 07/01/2024

mit Clara Deodato  
Preis: 225€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

10.01.24-24.04.24  
les vendredis 16:30-17:30 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Portugais pour débutants bis

Après avoir suivi ce 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: 162€/13 unités

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



## Spanisch - Espagnol

permanent buchbar  
Termin nach Absprache  
Online

### Buenos dias, 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: 12€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

10.01.24-20.03.24  
les mercredis 15:30-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol-niveau débutant

Avec quelques connaissances de la langue espagnole, vous pouvez participer à ce cours qui a commencé en tant que cours pour débutants en septembre 2023.

avec Irina Hernandez  
Prix: 130€/10 séances

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

23.02.24-07.12.24  
les vendredis 18:00-19:30 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Espagnol pour débutants bis

Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation. Après ce cours vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples dans les activités quotidiennes ou pendant vos vacances.

avec Juan Garay  
Prix: 175€/14 unités

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

10.01.24-20.03.24  
les mercredis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español-Nivel intermedio

Aprenderás a comunicarte cada vez con más soltura en situaciones del día a día. Con apoyo de materiales amenos de texto y audiovisuales, irás avanzando en tu conocimiento de la lengua casi sin darte cuenta.

avec María Royán  
Prix: 130€/10 séances

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

10.01.24-20.03.24  
les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español-Nivel intermedio avanzado

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, utilizando materiales interesantes y eficaces, y con una metodología dinámica orientada a la comunicación.

avec María Royán  
Prix: 130€/10 séances

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

23.02.24-07.06.24  
les vendredis 9:30-11:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Espagnol pour avancés

Vous avez de bonnes connaissances en espagnol et vous souhaitez échanger des idées avec d'autres personnes ou simplement bavarder ? Au cours nous discutons entre autre de l'actualité sur la base des livres de classe ou d'articles de presse.

avec Juan Garay Alvarez  
Prix: 175€/14 cours

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





# 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](mailto:christiane.betzen@education.lu)  
[www.tipi.lu](http://www.tipi.lu)

Alexandra Barancova  
3 rue Copenhagen  
L-8224 Mamer  
Tel.: 00352621693023  
Email: [alexandra.barancova@gmail.com](mailto:alexandra.barancova@gmail.com)  
<https://www.soprocoach.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](mailto:ponyhaff@gmail.com)

AquaNat'Our  
1 A, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60  
Email: [info@aquanatour.lu](mailto:info@aquanatour.lu)  
[www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Aquatower Berdorf Asbl  
106A, rue de Consdorf  
L-6551 Berdorf  
Tel.: 79 01 87 37  
Email: [aquatower@berdorf.lu](mailto:aquatower@berdorf.lu)  
[www.aquatower-berdorf.lu](http://www.aquatower-berdorf.lu)

ART-THERAPIE  
6, rue du Village  
L-9678 Nothum  
Tel.: 621 151 820  
Email: [schandec@pt.lu](mailto:schandec@pt.lu)

articulum  
62, Grand-Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 47 20 12  
Email: [art@pt.lu](mailto:art@pt.lu)  
[www.articulum.lu](http://www.articulum.lu)

ASIVEMA  
4, rue Roosevelt  
L-8344 Olm  
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50  
Email: [geev@pt.lu](mailto:geev@pt.lu)  
[www.asivema.lu](http://www.asivema.lu)

Atelier Säitlech Verstoppt  
5A, Rue du Ruisseau  
L-9424 Vianden  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: [ateliersaitlechverstoppt@pt.lu](mailto:ateliersaitlechverstoppt@pt.lu)  
<https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/>

being mindful  
7, d'Baach aus  
L-9209 Diekirch  
Tel.: 00352 621 491 723  
Email: [info@being-mindful.lu](mailto:info@being-mindful.lu)  
[www.being-mindful.lu](http://www.being-mindful.lu)

Beurlet Claudine  
3, Hodaerchen  
L-9665 Liefrange  
Tel.: 691 711 250  
Email: [claudinebeurlet@yahoo.fr](mailto:claudinebeurlet@yahoo.fr)

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](mailto:info.bricherpaerdsstall@pt.lu)  
[www.bricherpaerdsstall.lu](http://www.bricherpaerdsstall.lu)

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch (dipl.  
Hypnosetherapeutin, Personal Life  
Coach, Entspannungstrainerin)  
14, Haaptstrooss  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 621 217 446  
Email: [info@cabinet-krausch.lu](mailto:info@cabinet-krausch.lu)  
[www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

Casa Recuperata  
7 Schoulbiereg  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691609555  
Email: [tippihappy@hotmail.fr](mailto:tippihappy@hotmail.fr)

Centre aquatique Krounebiereg  
14, rue de la Piscine  
L-7572 Mersch  
Tel.: 32 88 23-1; Fax: 32 88 23-22  
Email: [info@krounebiereg.lu](mailto:info@krounebiereg.lu)  
[www.krounebiereg.lu](http://www.krounebiereg.lu)

Club Atertdall  
11, Grand Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 27 55 33 70  
Email: [club-atertdall@croix-rouge.lu](mailto:club-atertdall@croix-rouge.lu)

Club Haus am Brill  
51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01  
Email: [clubhaus@mamer.lu](mailto:clubhaus@mamer.lu)  
[www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)

Club Haus op der Heed  
2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36  
Email: [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)  
<https://www.opderheed.lu>

Club Senior An der Loupescht  
2, rue de l'école  
L-6235 Beidweiler  
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396  
Email: [carole.vanderzande@croix-rouge.lu](mailto:carole.vanderzande@croix-rouge.lu)  
[www.help.lu](http://www.help.lu)

Club Uewersauer  
39, rue Flebour  
L-9633 Baschleiden  
Tel.: 27 40 27 80  
Email: [clubuewersauer@i-a.lu](mailto:clubuewersauer@i-a.lu)  
[www.clubuewersauer.lu](http://www.clubuewersauer.lu)

Commission des sports Troisvierges  
9-11, Grand-rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38  
Email: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com)  
[www.troisvierges.lu](http://www.troisvierges.lu)

COMPUTERHELLEF DOHEEM  
2-4, rue du Moulin  
L-5638 Mondorf-les-Bains  
Tel.: 52 38 60  
Email: [info@chdh.lu](mailto:info@chdh.lu)  
[www.chdh.lu](http://www.chdh.lu)

Conseil socio-familial  
28, Stackemer Pad  
L-9744 Deiffelt  
Tel.: 691 584 760  
Email: [halloisa@pt.lu](mailto:halloisa@pt.lu)  
[www.kinesiologie.coach](http://www.kinesiologie.coach)

De Kierperatelier  
13, Schonk  
L-8522 Beckerich  
Tel.: 691202740  
Email: [nicschweicher@gmail.com](mailto:nicschweicher@gmail.com)  
[www.kierperatelier.lu](http://www.kierperatelier.lu)

De Leederwon asbl  
4a, Gasselchen  
L-6832 Betzdorf  
Tel.: 621524630  
Email: asbl@leederwon.lu  
www.leederwon.org

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

DTV Groussbus 91  
1 RUE DE SCHANDEL  
L-9155 Grosbous  
Tel.: 621 275028  
Email: dtvgr91@gmail.com

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

Dunja Grunow  
25, rue de la Libération  
L-8245 Mamer  
Tel.: 621 507 077  
Email: info@dunja.lu  
www.dunja.lu

Eltereschoul  
12, rue Winston Churchill  
L-4434 Soleuvre  
Tel.: 621 343 271, 59 59 59- 50, 59 59 59- 53  
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner  
9 Hauptstrooss  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: +352/621 723 086  
Email: info@equilibrium-lifestylecoaching.com

feel your body Gesondheitszenter  
79, montée d'Ernzen  
L-7636 Ernzen  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com  
www.feelyourbody.center

Find Yourself  
20, rue Leseberg  
L-7732 Colmar-Berg  
Tel.: 621710969  
Email: praxisfindyourself@gmail.com  
www.findyourself-mind-spirit.com

Fit 360  
Am Petz 15  
L-9579 Weidingen  
E-Mail: isabelle.lamy@cours-pilates.be  
Tel: 0032 498806643

Gabrielle Heintz Sàrl-S  
B.P. 208  
L-9003 Ettelbruck  
Tel.: 81 25 18  
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.  
2 am Fouchterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 65 10; Fax: 89 95 68 40  
Email: secretariat@privatbesch.lu  
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule  
Holbeinstr. 13  
D-40667 Meerbusch  
Tel.: +49 2157 128520  
Fax: +49 2157 128521  
Email: gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.  
4 op der Gare  
L-8551 Noerdange  
Tel.: 23 62 19 57  
Email: fbinder@pt.lu  
https://gymsschweecherdaul.com/

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

Horsemanship Elisabeth Weiss  
1, rue du Moulin  
L-7473 Schoenfels  
Tel.: 691472929  
Email: weiss.elisabeth0@gmail.com  
www.weisselisabeth.com

Hypnos Nei Liewensfreed  
7, rue de Brouch  
L-7481 Tuntange  
Tel.: 621312564  
Email: celinethill@msn.com  
www.cthypnosis.net

Inner Change by Nicole Steinfort  
Lomicht  
L-9696 Winseler  
Tel.: +352691950072  
Email: info@nicole-steinfort.com  
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel  
10A, Redeschbiereg  
L-7597 Reckange  
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80  
Email: joellekasel@gmail.com

Karate-Club Darudo asbl Rosport  
9, an der Uecht  
L-6586 Rosport  
Tel.: +49 6561 9496649  
Email: karate@darudo.com  
www.darudo.com

Krav Maga Nord  
24, Op der Haart  
L-9999 Wemperhardt  
Tel.: 621155840  
Email: kontakt@kravmaganord.lu  
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier  
15, rue Prince Henri  
L-9047 Ettelbruck  
Tel.: +352 621 691 590  
Email: info@kreativatelier.lu  
www.kreativatelier.lu

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

Le 5ème élément fitness  
Op der Haart 4  
L-9999 Wemperhardt  
Tel.: 26 90 00  
Email: info@cinquieme-element.lu  
cinquieme-element.eu

LifeConnect  
11 Rue Principale  
L-6570 Osweiler  
Tel.: +352691124752  
Email: grooten.lilian@gmail.com  
www.lifeconnect.lu

Liliane Schmitz  
38, rue de l'école agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 621 461 063  
Email: lil.schmitz@pt.lu  
www.ppg.lu

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

Lycée Technique d'Ettelbruck  
71, avenue Lucien Salentyng  
L-9080 Ettelbruck  
Tel.: 819 201 1  
Email: education\_adultes@ltett.lu

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

Maud Dumay - MD coach  
3 rue des noyers  
L-7594 Beringen  
Tel.: +3520661820623  
Email: maud.dumay@gmail.com  
www.mdcoach.lu

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

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

Nadine Sarah Oettel  
27 Rue du Kiem  
L-8328 Capellen  
Tel.: +352661539909  
Email: oettel.nadine@web.de

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

Natur · Bewegung · Entwécklung Sàrl-s  
1, Gruefwee  
L-9147 Erpeldange (Erpeldange)  
Tel.: +352 691120450  
Email: info@nbe.lu  
https://www.nbe.lu

natur&emwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur  
Kierchestrooss 2  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 26 90 81 27 1  
Email: f.thielen@naturemwelt.lu  
www.naturemwelt.lu

Naturpark Our  
12, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 90 81 88-1; Fax: 90 81 89  
Email: info@naturpark-our.lu  
www.naturpark-our.lu

Nordstad Aktiv+  
Rue de l'école agricole  
L-9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63  
Email: clubnordstad@inter-actions.lu  
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.  
13b, route d Arlon  
L-9180 Oberfeulen  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

Otium Sàrl  
19 Rue Auguste Scholer  
L-2524 Howald  
Tel.: +352 661 226 221  
Email: info@otium.lu

Ourrou  
2 rue du Faubourg  
L-9464 Stolzembourg  
Tel.: +352661709167  
Email: contact@ourrou.lu  
https://www.marina.lu/ourrou/

ReACTION a.s.b.l.  
rue de Leudelange  
L-8079 Bertrange  
Tel.: 20 30 19 84  
Email: [weiterbildung@reaction.lu](mailto:weiterbildung@reaction.lu)  
[reaction.lu/](http://reaction.lu/)

Resonord  
4, Résidence Al Post  
L-9806 Hosingen  
Tel.: 27 80 27  
Email: [evelyne.mertens@resonord.lu](mailto:evelyne.mertens@resonord.lu)  
[www.resonord.lu](http://www.resonord.lu)

Robbesscheier  
1, Frummeschgaass  
L-9766 Munshausen  
Tel.: 92 17 45-1; Fax: 92 93 47  
Email: [info@touristcenter.lu](mailto:info@touristcenter.lu)  
[www.robesscheier.lu](http://www.robesscheier.lu)

Salon Fellness  
Hauptstrooss 62  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 621 48 57 57  
Email: [fellness@pt.lu](mailto:fellness@pt.lu)  
<https://www.fellness.lu>

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Benzelsgaass 12  
L-7651 Heffingen  
Tel.: +352661214784  
Email: [sbehiefenech@gmail.com](mailto:sbehiefenech@gmail.com)  
<https://bienetre-heffingen.com>

Séverine  
3, Cité Emilie Schmitz  
L-9913 Troisvierges  
Tel.: 661747450  
Email: [Pupuce724@yahoo.de](mailto:Pupuce724@yahoo.de)

Shiatsu Marisa  
3 um Wandhaff  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 691 835 265  
Email: [marisaschei@pt.lu](mailto:marisaschei@pt.lu)

Solange Guégan  
22, rue de Savelborn  
L-7660 Medernach  
Tel.: 621629552  
Email: [solange.guegan@gmail.com](mailto:solange.guegan@gmail.com)  
[www.solangeguegan.weebly.com](http://www.solangeguegan.weebly.com)

Sportzentrum Steinfort  
7A, rue de Hagen  
L-8421 Steinfort  
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940  
Email: [joel.waldbillig@steinfort.lu](mailto:joel.waldbillig@steinfort.lu)  
[piscine.steinfort.lu](http://piscine.steinfort.lu)

Stellabodywork  
17, rue du Knapp  
L-7465 Nommern  
Tel.: 00352691469990  
Email: [hello@stellabodywork.com](mailto:hello@stellabodywork.com)

Syndicat Intercommunal "Réidener  
Schwämm"  
rue de la piscine, 28  
L-8508 Redange  
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247  
Email: [contact@reidener-schwemm.lu](mailto:contact@reidener-schwemm.lu)  
[www.reidener-schwemm.lu](http://www.reidener-schwemm.lu)

Taijiquan Cours zu Sëll  
7, route d'Arlon  
L-7471 Saeul  
Tel.: 621409683  
Email: [patrick@taijiquan.lu](mailto:patrick@taijiquan.lu)  
[www.taijiquan.lu](http://www.taijiquan.lu)

Tanz- und Bewegungspädagogik Martine  
Clemens  
115, Grand-Rue  
L-6310 Beaufort  
Tel.: 621330338  
Email: [clemens.martine@gmail.com](mailto:clemens.martine@gmail.com)

Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Hauptstrooss 10  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 00 352 691 688 693  
Email: [info@yourbestlife.lu](mailto:info@yourbestlife.lu)  
[www.yourbestlife.lu](http://www.yourbestlife.lu)

Touristcenter Heringer Millen  
1, rue des moulins  
L-6245 Müllerthal  
Tel.: 87 89 88; Fax: 26 78 40 45  
Email: [info@mullerthal-millen.lu](mailto:info@mullerthal-millen.lu)  
[www.mullerthal-millen.lu](http://www.mullerthal-millen.lu)

Transition Nord  
10, Campingstrooss  
L-9560 Wiltz  
Tel.: 621 813 178  
Email: [transitionnord@cell.lu](mailto:transitionnord@cell.lu)  
<https://www.facebook.com/transition.nord/>

Trauerwee asbl  
10, rue Helpert  
L-8710 Boevange  
Tel.: 621758230  
Email: [info@trauerwee.lu](mailto:info@trauerwee.lu)  
[www.trauerwee.lu](http://www.trauerwee.lu)

Treff Aal Schoul Hobscheid  
33A, Grand-Rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: [treff@habscht.lu](mailto:treff@habscht.lu)  
[www.treffaalschoul.lu](http://www.treffaalschoul.lu)

Valérie Schiel  
Kehlen  
L-8284 Kehlen  
Tel.: 691 689 520  
Email: [terra.incognita@pt.lu](mailto:terra.incognita@pt.lu)

Viviane Kandel  
1, am Lahr  
L-9155 Grosbous  
Tel.: 00352-621162460  
Email: [wuveskandel@gmail.com](mailto:wuveskandel@gmail.com)

Wellrested Sleepcoaching  
Duerfstrooss  
L-9644 Dahl  
Tel.: 621718632  
Email: [well.rested@hotmail.com](mailto:well.rested@hotmail.com)



**PEFC<sup>TM</sup>**  
**10-31-1668**

**Certifié PEFC**

**Ce produit est issu  
de forêts gérées  
durablement et de  
sources contrôlées.**

**[pefc-france.org](http://pefc-france.org)**

# landakademie

2.24: April - September | Avril - Septembre

## Impressum

### Herausgeber

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

### Redaktion & Layout

Landakademie

### Auflage

64.000 Exemplare

### Druck

Est-Imprimerie

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang April erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 15. April und dem 15. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **23. Februar 2024** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début avril. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 15 avril et le 15 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 **23 février 2024**.

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



Méi Informatiounen iwwert  
d'Landakademie fannt Dir op  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
Pour plus d'informations  
consultez notre site web  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



**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

