

landakademie

3.24: September - Dezember | Septembre - Décembre



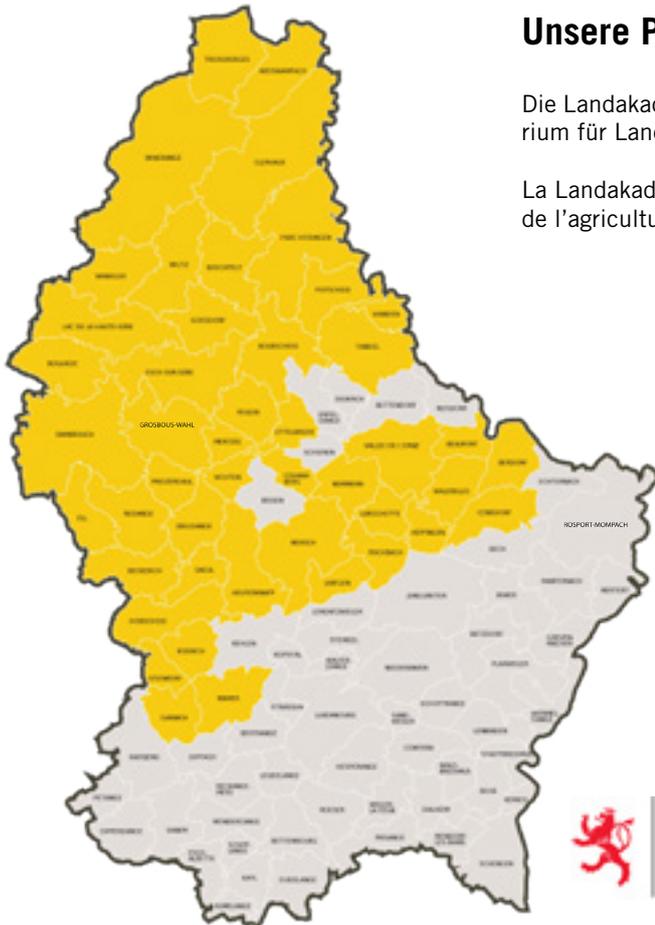
**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Landakademie

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

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



Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

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

Foto auf dem Cover:

Fotograf: Jessica Mutsch
Dieses Foto wurde in Roder
(Gemeinde Clervaux) aufgenommen.

Photo sur la couverture:

Photographe: Jessica Mutsch
Cette photo a été prise à Roder
(commune de Clervaux).



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

Bei der Landakademie mitwirken

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

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

Kursanmeldung: Die Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

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

Participer à la Landakademie

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

10



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

12



Computer&Internet
Bureautique&Internet

14



Essen&Trinken
Boire&Manger

16



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

18



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

28



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

40



Natur&Umwelt
Environnement

50



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

52



Sprachen
Langues

72



Unsere Partner
Nos Partenaires

80

Kurse im Überblick Aperçu des Cours



Neu! Nouveau!

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

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

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

Allgemeinbildung - Culture générale

Alltag - Quotidien

Steiererkklärung – Wéi – wat - wou?	10	●
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht etc. dazu ist es nie zu früh	10	●
Préparation à la retraite	10	●
Seniorenversicherungsberater	10	●

Geschichte - Histoire

Fünfbrunnen - Ort der Shoah. Geführter Rundgang	10	●
Konferenz: De Mënscherechtswee an der Stad Lëtzebuerg	11	●
Exkursion: Der Ablenkungsangriff der 80th US Infantry Division «Blue Ridges» auf Dahl	11	●
Exkursion: Der Kessel von Harlange – ein strategischer Fehlschlag ?	11	●
Exkursion: Die Tragödie der US Panzer in Wiltz und die Niederlage der deutschen Panzer in Eschdorf und Dahl	11	●

Tiere - Animaux

1. Hilfe für Haustiere	11	●
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	11	●
Do it yourself Pet Grooming	11	●
Handling Training für die Pflege meines Hundes	11	●

Schule & Beruf - Ecole & Profession

Schule - École

Druck- und/oder Schreibschrift	12	●
Mathénohëllef	12	●
Däitsch- a franséisch Nohëllef	12	●
Eischt Hëllef bei Hausaufgaben	12	●
5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)	12	●
Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof	12	●
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	13	●

Beruf - Profession

Formation pour les accompagnateurs des colonies de vacances et activités de loisirs	13	●
Outdoor Teambuilding	13	●
Werde professioneller Tierfriseur	13	●

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	14	●
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei - Individuelle Hilfe	14	●
Neien Smartphone?? - Mir hëllef en bei der Installatioun!	14	●
Questions sur iPhone et iPad	14	●
Internetführerschein	14	●
Digitale Welt	14	●
Digitale Welt - zum Haareraufen?	15	●
Sicherheit im Internet (Sichere Passwörter erstellen)	15	●
Wechsel vom Token auf die LuxTrust Mobile App	15	●
Workshop - MyGuichet.lu & Guichet.lu	15	●
Online Banking	15	●
Online Banking	15	●
Fotobuch am Computer erstellen	16	●
Wandertouren mit Hilfe von Geoportail planen	16	●
Canva-Workshop	16	●
Excel 1	16	●
Word	16	●

Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	16	●
Food vitalité-Petit déjeuner vitalisant	16	●
Food Vitalité: Légumes lacto-fermentés d'automne et d'hiver	16	●
Orientalisch kachen	17	●
Couscous royal	17	●
Chrëschttdagsbäckerei mat Wëlle Kraider	17	●
Likören, Magenbitter Workshop	17	●
Oenologie	17	●

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé

Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebeuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	18	●
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	18	●
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	18	●
Schlafberatung nach 1001 kindernacht	18	●
Sleep child go to sleep	18	●
Alles iwwert babyfrëndlech Beikost mat an ouni Bräi	18	●
BabySteps	19	●
Babyschwimmen Swim & Smile	19	●
Baby Schwimmen	19	●
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	19	●
Baby Gymnastik	19	●
Harmonesch Bëeemassage no Bruno Walter	19	●
Babymassagen	19	●
Babymassage	19	●

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité		
Kidscanto - Sing-Workshop für Kinder von 3 bis 8 Jahren	20	●
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	20	●
Textile Mikrobiologie – Viren aus Wolle - Bastelatelier	20	●
Ceramics for Kids	20	●
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	20	●
Wichteln und Werkeln in der Weihnachtswerkstatt	20	●
Vom Bienenwachs zur Kerze	20	●
Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée	20	●
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir		
Léiwekanner - Resilienztraining fir Kanner	21	●
Herbstbrot über dem Feuer backen	21	●
Entspannungszeit für Kinder	21	●
Sport		
Ballett/Jazz	21	●
Jazzdance (9-12 Jahre)	21	●
Jazzdance (12-18 Jahre)	21	●
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	21	●
Karatekurs für Kinder	22	●
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	22	●
Kinderyoga	22	●
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder	22	●
Bambini Schwimmkurs	22	●
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	22	●
Anfänger Kinderschwimmkurs	22	●
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	22	●
Kinderschwimmkurs	23	●
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	23	●
Tiere - Animaux		
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	23	●
Krümelmkurs	23	●
Ponyclub	23	●
Schulklassen & Gruppen - Classes d'École & Groupes		
Weltwassertag	24	●
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	24	●
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen	24	●
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten	24	●
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	24	●
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur	24	●
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	24	●
Geburtstag feiern , einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall	24	●
Geburtsdag am Schiefermusée	24	●

Eltern - Parents

Belly Basics	25
Meine selbstbestimmte Geburt	25
Elternberatung, bindungs- und bedürfnisorientiert	25
You are not born a parent (for future parents)	25
Et gëtt een net als Eltere gebuer (fir zukünftig Elteren)	25
On ne naît pas parents, on le devient (futurs parents)	25
Reegelen a Grenzen an der Erziehung vun eise Kanner	25
Être parent tout en travaillant, comment éviter d'être débordé?	25
Parents and children, a great team - Some elements of positive parenting	26
Däerf ech et haart soen? Mäi Kand bréngt mech u meng Grenzen!	26
Understanding parental burnout	26
Emotional Éischt Hëllef - Wat ass daat?	26
Aie, mon enfant mord!	26
Les refus alimentaires	26
Même les monstres ont peur!	26
D'Kanner, hir Emotiounen a mir - grouss Gefiller begleeten	27
Eng Kleng op den Hënner huet nach kengem geschuet! Oder dach?	27
Apprendre - un jeu d'enfants	27
D'Jugend, déi Phase an där d'Elteren schwierig sinn	27
Regard sur les besoins émotionnels de l'adolescent	27
Adolescents & médias digitaux: tout va (encore) bien!?	27
DigiWorld - Social networks through the glasses of our youngsters	27

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

Bogenbaukurs	28
Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad	28
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	28

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Kreativ sein	28
Atelier créatif - Techniques mixtes	28
Spukschlass: Kreativ-Atelieren	28
Atelier de cartonnage	29
Buchbinderkurs	29
Paperdress	29
Seitenzauber Buchseiten-Vasen-Workshop	29
Fleurs en papier	29
Création de bijoux	29
Impression végétale	29
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	29
Ceramics Workshop	29
Keramikatelier	29
Ceramics Workshop: Special Fall - Automne	30
Ceramics Workshop - Special Christmas - Noël	30
Atelier Sculpture: Out of the Box	30
Steampunk Upcycled Workshop	30
Relooking de petit mobilier et objets	30
Atelier relooking petit mobilier	30
Flachen Gemüsekorb flechten mit Gabriele	30
Korbflechten: geflochtene Schale-keltischer Knoten	31
Dëschdekoratioun mat gedréchente Blumen	31
Schmuck mat gedréchente Blumen	31
Blummecours	31
Floristik	31
"FloristikTreff" für Alle	31
Gestecke für Allerheiligen	31
Herbstworkshop – Wir gestalten ein schönes herbstliches Werkstück	31
Hierschtworkshop	31
Herbstdekoration	32
Generationenworkshop: Filzen für Halloween	32
Adventsworkshop	32
Adventsworkshop – Wir fertigen einen kreativen Adventskranz	32
Atelier créatif Décoration de Noël	32
Weihnachtsworkshop	32

Generationenworkshop: Filzen für Weihnachten	32
Literatur - Littérature	
Buch Club	33
OULiPOs-nous!!!	33
Fotografie - Photographie	
Cours de photographie	33
Cours de Photographie	33
Foto-Wandertour	33
Fotopräsentatioun: Der Natur op der Spuer	33
Malerei - Peinture	
Aquarell Workshop	34
Peinture à l'aquarelle	34
Malort "Faarwespill"	34
D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer	34
Mol-Coursen	34
Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	34
Peinture à l'acrylique	34
Cours de dessin et de peinture	34
Art journaling & intuitives Zeichnen	34
Zeichnen und Malen	35
Zeichnen oder Pastel	35
Zentangle® Basiskurs	35
« Sketching » et aquarelle d'après nature : une introduction - Débutant/intermédiaire	35
Wanderung und Skizzieren	35
Nähen & Stricken - Couture & Tricotage	
Wie funktioniert meine Nähmaschine?	35
Nähkurs für Anfänger	35
Kleidernähkurs	35
Nähkurs - Für Anfänger und Fortgeschrittene	36
Patchwork - Dekoration aus Stoff	36
De Fuedem deen eis verbënnt	36
Stricken lernen	36
Stricktreffen mit Beratung	36
Musik - Musique	
Djembé (Einführungskurs)	36
Djembé	36
Histoire(s) du blues & du rock- Soirée Quiz	36
Histoire(s) du blues & du rock-Progrook-The Roots	36
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir	
"Meet & Greet" mit Alpakas	37
Atelier sur la numérologie	37
Der Alltag der Frau um 1900	37
Brot backen wie damals	37
Schulunterricht wie früher	37
Räucher Workshop	37
Rauhnächte im Frauenkreis	37
Viz presse fir Grouss a Kleng	37
Mit dem Bürgermeister on Tour	38
Wanderung und Besuch des Ardennerschlacht Museums mit den tausend Überresten eines amerikanischen Bombers	38
Wandern Natur und Kultur	38
Geführte Besichtigung "Unter Tage"	38
Geselligkeit - Convivialité	
Gemeinsames Mittagessen	38
Gemeinsamer Mittagstisch	38
Kegeln	38
Kegelabende	39
Gesellschaftsspiller	39
Rummikub X Zitha Consdorf	39
Rummikub-Nachmittag	39
Konter a Matt Treff	39

Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

- Conférences: L'assurance dépendance/La téléassistance help2440 ●
- Demenz - Cours fir betrafte Familljen 40 ●
- Konferenz: Demenz und Vergesslichkeit 40 ●
- Konfliktbearbeitung, Kommunikation & Umgang mit den Medien 40 ●
- Schossraumheilung 40 ●
- Sens et symboliques des maux 40 ●
- Vortrag zur Achtsamkeit 41 ●
- Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch? 41 ●
- Trauerbegleitung 41 ●

Entspannung - Relaxation

- Achtsame Bewegung und Meditation in der Vorweihnachtszeit 41 ●
- Autogenes Training 41 ●
- Entspannungskurs 41 ●
- MBSR- Stressreduktion durch Achtsamkeit 41 ●
- Relaxation pour adultes 41 ●
- Individuell ugepassten Entspannungsséancen 42 ●
- Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen 42 ●
- Meditation, Achtsamkeit & Entspannung 42 ●
- Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit 42 ●
- Respirez, lâchez prise, libérez-vous : session de respiration en forêt 42 ●
- "Balance am Besch" um Burfelt 42 ●

Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

- Ätherische Öle für geniale Schulkinder und Ihre Eltern 43 ●
- Antike Öle - Bibelöle für die Neue Zeit 43 ●
- Bewegung leicht gemacht mit den kleinen Helfern aus der Natur 43 ●
- Boost your system with essential oils 43 ●
- Aromatherapie- Wuelbefannen an Entspannung mat ätherischen Ueleger 43 ●
- DIY - Natürliche Putzmittel herstellen 43 ●
- Parfum Workshop 43 ●
- Naturkosmetik Workshop 43 ●
- Naturkosmetik 43 ●

Massagetechniken - Techniques de Massages

- Kindermassagen 44 ●
- Jin Shin Jyutsu 44 ●

Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

- Bei Stress stabil a staark bleiwen 44 ●
- Stabil am Stress - Resilienztraining fir Erwuessener 44 ●
- Stabil am Stress - Resilienztraining fir Erwuessener 44 ●
- Assistance rapide pour la gestion du stress 44 ●
- Energie- und Gesundheitscoaching 45 ●
- Kreativen Fraenkrees 45 ●
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout 45 ●
- Pratique de guérison Feeding Your Demons® : au lieu d'attaquer ou de réprimer, oser aimer 45 ●
- Wellness für die Seele. Thema: "Atmen... und im Sturm des Lebens bei mir bleiben" 45 ●
- Conseil socio-familial / Kinesiologie 45 ●
- Coaching individuel 46 ●
- Kuschelparty 46 ●
- Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe 46 ●
- Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten 46 ●
- Kanner Coaching 46 ●
- Kinder-und Jugendcoaching 46 ●
- Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil 46 ●
- Traumasesibles Coaching 46 ●
- Inside-Outside-Coaching-Retreat 47 ●
- Coaching thérapeutique, coaching de famille, constellations familiales, éducation positive 47 ●
- Blockaden lösen durch Kunsttherapie 47 ●
- Ohrenkerzenbehandlung 47 ●
- Fussreflexzonenherapie mit Farbtherapie 47 ●
- Therapeutische Frauenbehandlung 47 ●
- Reittherapie, Reitpädagogik , erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden 47 ●

Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

- Denk Dich fit 48 ●
- Gehirnjogging 48 ●
- Denksport - Trainéier dein Gehier 48 ●
- Ronnie Gardiner Methode-bring dein Gehirn in Schwung 48 ●
- Life Kinetik-Gehirntraining duerch Bewegung 48 ●
- Bodybalance 48 ●
- Creative Healing für den Bewegungsapparat 48 ●
- Classe de respiration "Wim Hof Method" 48 ●
- Die Feldenkrais-Methode - Workshop 48 ●
- Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode 49 ●
- Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren 49 ●
- Matinée Yoga I: äußere & innere Aufrichtung - verankert im Lebensfluss 49 ●
- Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte 49 ●

Natur & Umwelt - Environnement

- Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an? 50 ●
- Bäche umleiten und Bäume schälen - Kulturerbe im Naturpark Obersauer 50 ●
- Wassertiere in der Our erforschen 50 ●
- Naturateliers 50 ●
- Saisonale Wildpflanzenwanderung 50 ●
- Pilzwanderung rund um Biwisch 50 ●
- Pilzwanderung – Zwischen Fliegenpilz und Steinpilz 51 ●
- Randonnée aux champignons - Entre amanite tue-mouches et bolet 51 ●
- Bau einer „Wildbienen-Nisthilfe“ 51 ●
- Online-Wildnispädagogik-Ausbildung 51 ●
- Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge 51 ●
- Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse 51 ●
- lessbar Stad 51 ●

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

- Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching 52 ●
- Rückbildungsgymnastik für junge Mütter 52 ●
- Faszientraining 52 ●
- Réckegym/Gym Douce 52 ●
- Rückenschule/Renforcement du dos 52 ●
- Ecole du Dos 52 ●
- RückenGymnastik für Alle 52 ●
- Rückenfit 53 ●
- Rückenfit 53 ●
- Rücken Relax durch BALLance 53 ●
- Wirbelsäulengymnastik 53 ●
- Bewegung im Sitzen 53 ●
- Pezzi Ball 53 ●
- Flexibilität - ein Gesundheitsplus 53 ●
- Hockergymnastik 53 ●
- Forever Fit 53 ●
- Gym de santé 53 ●
- Gymnastik ab 50 54 ●
- Seniorenturnen 54 ●
- Stretching 54 ●
- Stretching 54 ●
- Ausdauer - Entraînement d'Endurance 54 ●
- Step 54 ●
- Jumping Fitness 54 ●
- Spinning 54 ●
- Wake Up Cycling 55 ●
- Indoor Cycling 55 ●
- TopRide 55 ●
- Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire 55 ●
- Bauch, Beine, Po 55 ●

Bauch Beine Po	55	Pilates	63
Bauch Beine Po	55	Pilates 16+	63
Bauch Spezial	55	Pilates (débutants & avancés)	63
BodyFit	55	Pilates - Training für Körper und Geist	63
Fatburner	56	Yoga meets Pilates	63
Fatburner/Perfect Sculpt	56	Lach Yoga	63
Bodyshape	56	Yoga für Schwangere	64
Body Shape 1+2	56	Yin und Yang Yoga	64
Bodyshape 16+	56	Yoga	64
Bodyworkout	56	Hatha Yoga	64
Liit & Zen	56	Yogaübungen mit dem Stuhl	64
bodyfit	56	Yoga in Eppeldorf	64
Fit	56	Hormon Yoga Aféierungscours	64
Core Training	57	Luese Yoga Flow	64
Core (Rumpfmuskulatur-Training)	57	Yoga Vita (Yoga & Krebs)	65
Airtramp	57	Yin Yoga	65
Force & Souplesse	57	Yin Yoga	65
Wellnessworkout	57	Klassisches Yoga	65
Crosstraining	57	Yoga en portugais (loga clássico)	65
Langhantel	57	Kundalini Yoga & Meditation Kursabo	65
Coaching	57	Peaceful Sunday - Ein achtsamer Start in den Sonntag Yoga, Meditation & ätherische Öle	65
Personal Training	57	Yoga 16+	66
Personal Training & Ernährungsberatung	58	Yoga	66
Functional Training	58	Yoga	66
Functional Training	58	Yoga	66
Functional Training	58	Yoga	66
Funktionelles Training	58	Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	66
Hiit & Sculpt	58	Yoga	66
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	58	Yoga	66
Power Plate	58	Yoga in the Morning	66
TRX	58	Yoga Anfänger/Mittelstufe	66
TRX Suspension Training	58	Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	67
Kampfkunst - Arts Martiaux	58	Yoga/Entspannung in Kleingruppen	67
Qi Gong	59	Yoga für Senioren in Kleingruppen	67
Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger	59	Yoga - Einzelstunden	67
Taijiquan	59	Hatha Yoga	67
Taijiquan Cours zu Sëll	59	Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	67
Taiji (Tai Chi)	59	Yoga (Hatha, Vinyasa)	67
Boxe Muay Thai	59	Yin-Yoga	67
Krav Maga - Selfdefence	59	Outdoorsport - Sports d'Extérieur	
Krav Maga - Selfdefence	59	Eselwanderung	68
Tanz - Danse		Fitness für Mensch und Tier	68
Biodanza® 16+	60	Trail	68
Danse du monde	60	Nordic Walking	68
Standard- und lateinamerikanische Tänze	60	Leichte Spaziergänge	68
Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 2	60	Wanderungen (6-7km)	68
Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3	60	Wanderungen (6km)	68
Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas	60	Wanderungen (10km)	68
Line-Dance	60	Wassersport - Sports Nautiques	
Country Line Dance	60	Swim Adultes "Beginners"	69
Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)	60	Anfängerschwimmen für Erwachsene	69
Bauchdanz / dance orientale	61	Cours de Plongée "Débutants"	69
Baila Fit	61	Cours de natation pour adultes (débutants)	69
Zumba/Bailafit	61	Schwimmkurs für Erwachsene	69
Zumba 16+	61	Perfektionskurs Erwachsene	69
Zumba 16+	61	Brevet de sauvetage	69
Zumba	61	Schwangerschaftsgymnastik	69
Zumba Strong	61	Wassergymnastik	70
Zumba Gold	61	Aqua Gymnastik	70
Zumba Gold	61	AquaGym	70
Zumba@Gold & Dancefitness	62	Aquagym pour tous	70
Zumba	62	Aquagym Seniors	70
Yoga & Pilates	62	AquaBack Gelenktraining im Wasser	70
Pilates mam Bébee	62	Aqua Fitness	70
Méthode Pilates	62	Aqua-Fitness	70
Pilates	62	Aqua-Fitness	71
Pilates	62	Aqua-Power	71
Pilates	62	Hydropower	71
Pilates	62	Aquabike	71
Pilates	62	Cours Aquabike	71
Pilates	63	Aqua-Jogging	71
Pilates	63	Aqua Jogging	71

Sprachen - Langues

Deutsch - Allemand

Onlinekurs: Deutsch 72 ●

Englisch - Anglais

Englischkurs / Cours d'anglais A1.1 72 ● ●

Onlinekurs: Englisch 72 ●

Englischkurs A1.2 / Cours d'anglais A1.2 72 ●

Englischkurs / Cours d'anglais A.2.1 72 ●

English conversation course for beginners 73 ●

English Post Elementary/Pre-intermediate 73 ●

Englisch für Fortgeschrittene 73 ●

English Conversation 73 ●

Anglais Conversation 73 ●

Anglais Conversation 73 ●

Französisch - Français

Onlinekurs: Französisch 73 ●

Französischkurs A1.1 / Cours de français A1.1 73 ● ● ● ●

Français A1.1 du CECRL 73 ●

Französischkurs A1.2 / Cours de français A1.2 74 ● ● ● ●

Français A1.2 du CECRL 74 ●

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1 74 ●

Konversationstraining Französisch 74 ●

Italienisch - Italien

Onlinekurs-Italienisch 74 ●

Italienischkurs A1.1 / Cours d'italien A1.1 74 ● ●

Italienischkurs A1.2 / Cours d'italien A1.2 74 ●

Italien-corso avanzato 75 ●

Italiano: corso di conversazione 75 ●

Italien pour les vacances 75 ●

Italien Conversation 75 ●

Luxemburgisch - Luxembourgeois

Luxemburgischkurs / Cours de luxembourgeois pour la nationalité 75 ● ● ● ● ● ● ● ●

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de luxembourgeois A1.1 75 ● ● ● ● ● ● ● ●

Cours de luxembourgeois A1 (débutants) 76 ●

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2 76 ● ● ● ● ●

Luxembourgeois A1.2 du CECRL 76 ●

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1 76 ● ●

Luxemburgischkurs A2.2 / Cours de luxembourgeois A2.2 76 ●

Luxembourgeois A2.2 du CECRL 76 ●

Luxemburgischkurs B1.1 / Cours de Luxembourgeois B1.1 77 ●

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener 77 ●

Babbelcafé 77 ●

Niederländisch - Néerlandais

Niederländisch 77 ●

Niederländischkurs A1.1 / Cours de néerlandais A1.1 77 ●

Niederländisch A1.2 / Cours de Néerlandais A1.2 77 ●

Spanisch - Espagnol

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás?
Spanisch - Onlinekurs 78 ●

Spanischkurs A1.1 / Cours d'espagnol A1.1 78 ●

Espagnol débutant 78 ●

Espagnol pour débutants intermédiaire 78 ●

Espagnol débutant avancé 78 ●

Espagnol pour avancés 78 ●

Espagnol Conversation 78 ●

Espagnol - curso lúdico y gramatical 78 ●

Portugiesisch - Portugais

Portugais pour débutants 79 ●

Portugiesischkurs A1.1 / Cours de Portugais A1.1 79 ●

Portugiesischkurs A1.1 / Cours de Portugais A1.1 79 ●

Portugiesisch A2.1 / Cours de Portugais A2.1 79 ●

Allgemeinbildung

Culture Générale

Alltag - Quotidien

14.11.24

donneschdes 19:00 Auer
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

Steuererklärung – Wéi – wat - wou?

Op dësem Infoowend kritt Dir erkläert wéi d'Steuererklärung richtig ausgefüllt gëtt - Wat muss wou ausgefüllt ginn? - Wat kann ech ofzéien? Wéi eng Steuerklassen ginn et? Vill aner Froen ginn op dësem Infoowend thematiséiert.

mam Jeppe Andreassen
Präis: 15€

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

25.09.24

mittwochs 14:00-17:00 Uhr
Centre culturel & sportif Heffingen

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€
(gratis für SBE-Mitglieder)

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

14.11.24

jeudi 17:30-19:30 hrs
Centre Turelbaach à Mertzig

Préparation à la retraite

M. Henri Feit, coach de retraite bénévole formé, évoquera les questions importantes au moment de la transition entre la vie professionnelle et la retraite, vous donnera des tuyaux comment préparer des projets motivants ou oser vivre ses rêves.

avec Henri Feit
Prix: gratuit

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

18.10.24

freitags 15:00-17:00 Uhr
Theatersall in Bourscheid

Seniorenversicherungsberater

Tricks an der Haustür: Um in ihre Wohnung zu gelangen, täuscht der Dieb oft eine offizielle Tätigkeit oder einen Notfall vor. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und nützliche Verhaltensregeln, wie Sie sich besser schützen können.

mit Jean Braconnier
Preis: Kostenlos

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

Geschichte - Histoire

19.10.24

samstags 10:30-12:00 Uhr
Centre Cinqfontaines in Wincrange

Fünfbrunnen – Ort der Shoah. Geführter Rundgang

Das Kloster Fünfbrunnen wurde 1906 von der kath. Ordensgemeinschaft der Herz-Jesu-Priester erbaut. 1941-1943 nutzten Nazis das Gebäude als Internierungsort für in Luxemburg lebende Juden und Jüdinnen. Entdecken Sie die Geschichte dieses Ortes.

Preis: Kostenlos

Organisator: Zentrum fir politesch Bildung
Anmelden über: 24 77 52 72

14.10.24

méindes 18:00-19:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Konferenz: De Mënscherechtswee an der Stad Lëtzebuerg

De Mënscherechtswee ass keng klassesch Besichtigungstour vu Sehenswürdigkeeten an der Stad, mee leet de Schwéierpunkt op Uerter, déi entweder Zeie vu Mënscherechtsverletzungen sinn oder awer symbolesch fir hir Duerchsetzung an Anhalung stinn. Eng virtuell Präsentatioun.

mam Nicole Brix
Präis: 15€

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

29.09.24
sonntags 9:00-13:00 Uhr
im Heiderscheidergrund

Exkursion: Der Ablenkungsangriff der 80th US Infantry Division « Blue Ridges » auf Dahl

Im Rahmen der Europäischen Tage des Kulturerbes und zu Gedenken des 80. Jahrestags der Ardennenschlacht, folgen Sie den Spuren der 80th US ID „Blue Ridges“ von Dahl, nach Heiderscheid, Goesdorf und Nocher über Roullingen, bis zum Schumannseck.

Preis: 5€

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

20.10.24
sonntags 9:00-13:00 Uhr
im Pommerloch

Exkursion: Der Kessel von Harlange – ein strategischer Fehlschlag ?

Zum Gedenken des 80. Jahrestags der Ardennenschlacht entdecken Sie die Hintergründe der militärischen Strategie des Kessels von Harlange über Boulaide nach Bigonville, Watrange, Tarchamps, Sonlez und Donkols-Bohey-Bras bis zum Schumannseck.

Preis: 15€/Erwachsener, 10€/<21 Jahre

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

17.11.24
sonntags 9:00-13:00 Uhr
in Wiltz

Exkursion: Die Tragödie der US Panzer in Wiltz und die Niederlage der deutschen Panzer in Eschdorf und Dahl

Zu Gedenken des 80. Jahrestags der Ardennenschlacht entdecken Sie die Tragödie der US-Panzer in Wiltz über Erpeldange, Roullingen, Nocher und die Niederlage der deutschen Panzer in Eschdorf und Dahl über Goesdorf bis zum Schumannseck.

Preis: 15€/Erwachsener, 10€/<21 Jahre

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

Tiere - Animaux

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 Hënn 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.

mit Stephanie Flammang
Preis: 145€

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

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

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Salon Fellness in Heinerscheid

Do it yourself Pet Grooming

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

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

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

BALADES CONCERTS CONFÉRENCES EXPOSITIONS **COURS** MARCHÉS & SALONS SPECTACLES THÉÂTRE

Inscriptions

Calligraphie
Couture
Danse africaine
Photographie
Peinture
Djembé

Info :
info@kulturmillen.lu
www.kulturmillen.lu
Tel: +352 691 510 371

Suivez-nous sur
www.kulturmillen.lu
pour tous les autres
ateliers / workshops



Kulturmillen
L'ART GÉNÉRAL. TOUT DÉBUTE ICI.



Schule & Beruf Ecole & Profession

Schule - École

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

Druck- und/oder Schreibschrift

Für Kinder und Erwachsene. Inkl. Schreibheft.

mit Jackie
Preis: 240€/8 Stunden

Organisator: Jackie Samimi-Blasius
Anmelden über: 621 487 920

permanent buchbar
online

Mathénohëllef

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

mam Séverine
Präis: 25€

Organisator: Séverine
Umellen iwwer: 661 747 450

01.10.24-15.07.25

dënschdes tëschend 14:00 an 18:00 Auer
in Colmar-Berg

Däitsch- a franséisch Nohëllef

Nohëllef fir Cycle 2 an 3.

mam Jackie
Präis op Ufro

Organisator: Jackie Samimi-Blasius
Umellen iwwer: 621 487 920

19.10.24 just d'Elteren, 10.11.24 d'Elteren mat de Kanner
samschdes 9:00-17:00 Auer
zu Beckerich

Eischt 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

23.09.24-15.07.25

du lund i au jeudi 18:00-21:00 hrs
Lycée du Nord à Wiltz

5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire général. Dates et horaires d'inscription: 26/09/2024 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée <https://forms.office.com/e/JDCEkhUSAp?origin=IprLink>

Prix: gratuit

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Plus d'informations: 95 93 20-209

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Alschter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschter 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 Pärdsstall

Anmelden über: 691 611 425

Beruf - Profession

19.10.24

samedi 9:00-16:30 hrs

Fondation Autisme Luxembourg à Rambrouch

Formation pour les accompagnateurs des colonies de vacances et activités de loisirs

Formation conçue pour les bénévoles qui veulent accompagner les personnes avec autisme. 9h-15h: Découvrir et comprendre l'autisme. 15h-16:30h: L'organisation et le déroulement d'une colonie/activité de loisirs. 30 minutes de pause de midi. Prix: 75€/Personnes TSA, parents et étudiants. Gratuit pour les accompagnateurs, bénévoles, volontaires et le personnel de la FAL.

Prix: 150€

Organisateur: Fondation Autisme

Luxembourg

Inscription au: 26 91 11-1

permanent Offer

op Rendez-vous

Mobil

Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees

Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur · Bewegung ·

Entwécklung Sàrl-s

Umellen iwwer: www.nbe.lu

permament 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

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche EU-Mitgliedstaaten eigentlich den Euro verwenden? Oder was es heißt, zum Schengen-Raum zu gehören? Was der europäische Green Deal ist und inwiefern er zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität beiträgt? Was genau die EU für Sie tut und woher das Geld dafür kommt? Lesen Sie weiter und erfahren Sie alles, was sie über die EU wissen müssen.

Diese Broschüre und viele weitere können Sie kostenlos bei uns im EUROPE Direct Éislek bestellen

per Telefon : 92 93 73 oder

per E-Mail : munshausen@europe-direct.lu



EUROPE DIRECT
ÉISLEK Collaboré par l'Union européenne



Find us on
Facebook

11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen



EIN
KURZER

LEITFADEN

zur

EU





Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

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

Computersprechstunde

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

Preis: Kostenlos

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

08.10, 05.11. & 03.12.2024

les mardis 10:00 ou 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

Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

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

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

08.10.24-10.12.24

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

permanent buchbar

op Rendez-vous
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

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

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

permanent buchbar

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

Digitale Welt

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

mit Carole Miny
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

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

Digitale Welt - zum Haareraufen ?

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

Preis: Kostenlos

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

08.11.24 & 15.11.24
freides 9:30-11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Online Banking

An diesem Cours kritt Dir all néideg Informatiounen iwwert den Oline Banking. Duerno gëtt praktesch geüübt, wat Dir geléiert hutt, bis Dir lech sécher genuch fillt, fir op Ärem eegene Kont ze schaffen.

mam Christiane Gnad
Präis: 40€/2x

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

25.10.24
freitags 9:00-11:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Sicherheit im Internet (Sichere Passwörter erstellen)

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

mit Reiffers Steve
Preis: 20€

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

25.09.24 oder 27.09.24
mittwochs oder freitags 9:00, 10:00 bzw. 11:00 Uhr
in Winrange oder Hosingen

Wechsel vom Token auf die LuxTrust Mobile App

Der Token wird durch die Mobile Smartphone App ersetzt. Wir begleiten Sie Schritt für Schritt, vom Download bis hin zur Aktivierung der App.

25.09.24, mittwochs 9:00, 10:00 bzw. 11:00 Uhr: Maison Médicale in Winrange
27.09.24, freitags 9:00, 10:00 bzw. 11:00 Uhr: Amiperassall in Hosingen

mit Ken Schroeder, Steve Reiffers
Preis: Kostenlos

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

13.11.24 oder 20.11.24
jeweils 9:00-11:00 Uhr
in Wahlhausen oder Wilwerwiltz

Workshop - MyGuichet.lu & Guichet.lu

„Behördengänge online erledigen“. Welche Funktionen bietet MyGuichet.lu und was ist der Unterschied zu Guichet.lu? In diesem Workshop erhalten Sie die nötigen Erklärungen von der Registrierung bis zum Vorgangsschluss.

13.11.24, donnerstags im Centre Culturel "A Meesch" in Wahlhausen
20.11.24, mittwochs im Centre Culturel Wilwerwiltz

mit Reiffers Steve, Schroeder Ken
Preis: 20€

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

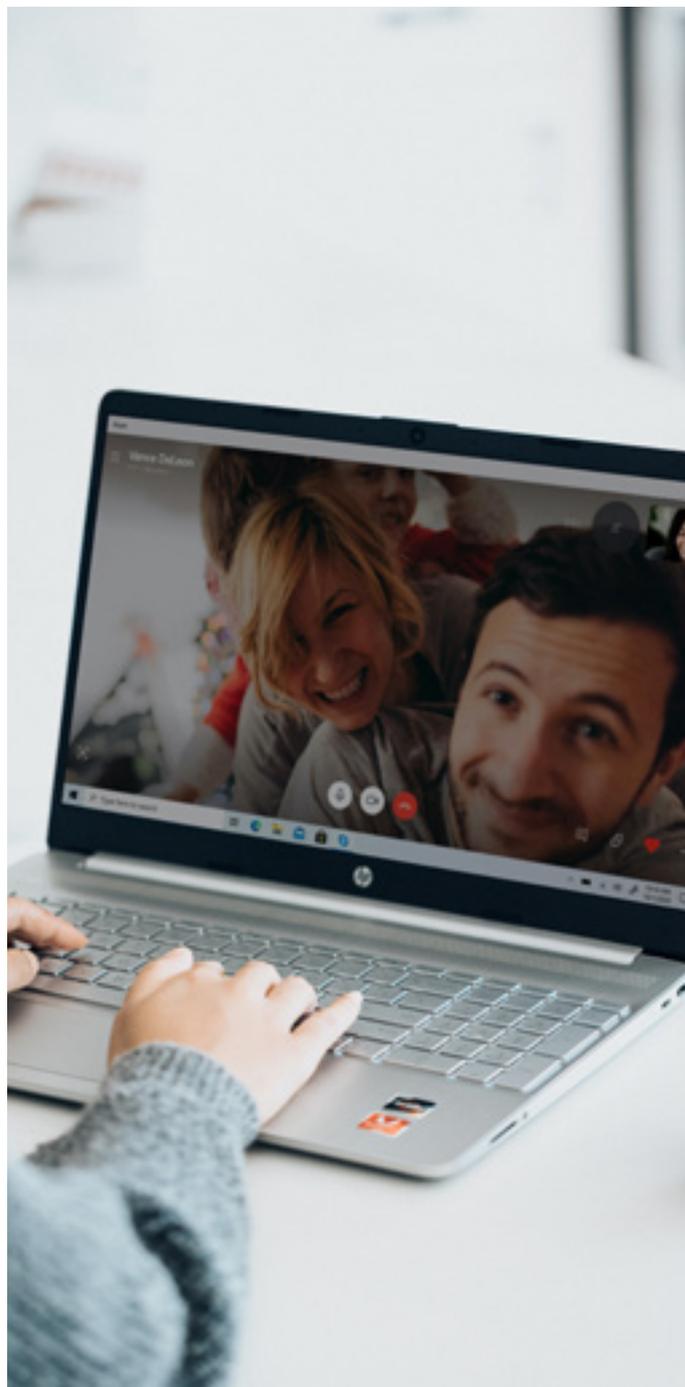
26.09.24 + 03.10.24
donneschdes 14:00-16:00 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Online Banking

Folgend Themen ginn am Cours behandelt: Sécherheet a Login: Luxtrust Produkten / Online Banking Servicer: Konten, Consultatioun / Bezuelmethode / Sécher Kommunikatioun / Simuléiert praktesch Übunge.. Bréngt äre Laptop/Tablet mat.

mam Christiane Gnad
Präis: 25€

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



21.11.24 & 28.11.24
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
in Wincrange

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

04.10.24 & 11.10.24
freitags 9:30-11:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Wandertouren mit Hilfe von Geoportail planen

Der Kurs macht Sie mit dem Geoportail vertraut und erklärt die Suchtechniken, eingeschlossen solche zu Mobilität und Gastronomie, die bei einer erfolgreichen Wanderung nicht fehlen dürfen. Theoretischer Kurs & praktische Einheit im Gelände.

mit Christiane Gnad
Preis: 40€/2 Einheiten

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

12.12.24
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Centre Culturel Wilwerwiltz

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
dienstags oder donnerstags
in Wincrange oder Eischen

Excel 1

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.

15.10.24-10.12.24, dienstags 19:00-21:00 Uhr in Wincrange mit Armand Haas
17.10.24-12.12.24, donnerstags 19:00-21:00 Uhr in Eischen mit Christiane Gnad

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

17.10.24-12.12.24
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Niederfeulen

Word

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordern. Anmeldung bis zum 07/10/2024.

mit Bas Breedijk
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu



25.09, 17.10. & 21.11.24
les jeudis 9:45-14:45 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

À table comme à la maison

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

avec Jacques Boulanger
Prix: 64€(25.9), 69€(17.10&21.11)

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

08.10.24
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Food vitalité-Petit déjeuner vitalisant

Granola "Spécial automne". Lait végétal fait maison. Green smoothie protéiné. Breakfast Bowl aux saveurs salées ou sucrées au choix.

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€ dégustation incluse

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

05.11.24
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Food Vitalité: Légumes lacto-fermentés d'automne et d'hiver

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

avec Nancy Grandjean
Prix: 80€ tout inclus

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



Essen & Trinken Boire & Manger

09.11.24
samstags 16:00 Uhr
in Colmar-Berg

Orientalesch kachen

Nehmen Sie teil an einem Ausflug in die persische Küche und entdecken Sie kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht (Entrée, Hauptgang, Dessert). Inkl. Dokumentation.

mit Sabih & Jackie Samimi-Blasius
Preis: 75€/Person

Organisator: Jackie Samimi-Blasius
Anmelden über: 621 487 920

19.10.24
samstags 10:00-15:00 Uhr
casa Recuperata in Alscheid

Likören, Magenbitter Workshop

In diesem Workshop stellen wir verschiedenen Liköre, Schnäpse und Magenbitter her. Nach dem Erkennen der Pflanzen sammeln wir, graben verschiedene Wurzeln aus und verarbeiten diese.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

02.11.24
samstags 16:00 Uhr
in Colmar-Berg

Couscous royal

Tauchen Sie ein in die kulinarischen Genüsse der marokkanischen Küche! (Lamm, Hühnchen, Merguez) Inkl. Dokumentation.

mit Jackie Samimi-Blasius
Preis: 60€/Person

Organisator: Jackie Samimi-Blasius
Anmelden über: 621 487 920

23.09.24-14.11.24
les jeudis 18:00-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Oenologie

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

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

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

30.11.24
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Chrëschtidsbäckerei mat Wëlle Kraider

In diesem Workshop verarbeiten wir verschiedene Wildkräuter zu Keksen, Muffins und verschiedene Kugeln u.s.w.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555





Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

05.11.24 & 19.11.24
dönschdes 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 beäntwerten? 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

12.12.24
donneschdes 15:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

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

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bébee? 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 begleet kënn.

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

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

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Schlafberatung nach 1001 kindernacht

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

12.11.24
tuesday 18:00 PM
online

Sleep child go to sleep

We'll talk about the importance of sleep in general, the development of sleep in children aged 0-4 and describe the different sleep problems.

with Tania Hemmer
Price: free

Organisation: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

14.11.24
donneschdes 18:00 Auer
online

Alles iwwert babyfrëndlech Beikost mat an ouni Bräi

Wéini ufänken? Wéi mierkt een, dass de Bébee prett ass fir Beikost? Si gewëssen Zäiten anzehalen? Wéini wat dem Kand ubidden? Ginn et Alternativen zum Bräi? Wat maache wann d'Kand net iesse wëll?

mam Siri Peiffer
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.10.24-07.12.24
samschdes 10:00-11:30 Auer
Haus um Sand zu Saeul

BabySteps

De BabySteps ass e ganzheetleche, bindungs- a bedierfnisorientéierte Eltere-Kand Cours fir een Elterendeel mat engem Bëbee tëscht 0-1 Jeur.

mam Stéphanie Hallé-Fabbri Organisateur: Haus um Sand
Präis: 220€/8x90min Umellen iwwer: info@hausumsand.lu

17.09.24-07.12.24

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

AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

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

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

16.09.24-22.12.24

dienstags
Centre Aquatique Krounebiërg 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 Tanja Organisateur: Centre aquatique Krounebiërg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautiun Anmelden über: 32 88 23-1

16.09.24-22.12.24

freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg 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 Krounebiërg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautiun Anmelden über: 32 88 23-1

16.09.24-22.12.24

freitags 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg 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 Krounebiërg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautiun Anmelden über: 32 88 23-1

14.12.24-01.02.24
samschdes 10:00-11:30 Auer
Haus um Sand zu Saeul

Harmonesch Bëbeemassage no Bruno Walter

D'Harmonesch Bëbeemassage no Bruno Walter ass eng ganzheetlech a bindungsorientéiert Massage, geduet fir Bëbeëen tëscht 6 Wochen an 6 Méint. De Cours besteet aus enger Mëschung aus Theorie a Praxis.

mam Stéphanie Hallé-Fabbri Organisateur: Haus um Sand
Präis: 220€/6x90min Umellen iwwer: info@hausumsand.lu

19.09.24-17.10.24 oder 07.11.24-05.12.24

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

Babymassagen

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

Preis: 109€/5er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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 Organisateur: De Kierperatelier
Präis: 120€/4x1Stonn Umellen iwwer: 691 202 740



Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

21.09.24-07.12.24 oder 03.10.24-07.12.24
samstags 9:30-10:30 Uhr bzw. donnerstags 14:30-15:30 Uhr
Al Kierch Reiland

Kids canto - Sing-Workshop für Kinder von 3 bis 8 Jahren

Singen macht Freude und ist gut für die körperliche und seelische Gesundheit. Unser Ziel ist es, Kindern das Singen nahezubringen und dabei gleichzeitig die Stimme zu bilden und viel Spaß zu haben.

mit Sabine Goedert-Breil Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Preis: 63€/9 Workshops Anmelden über: 661 214 784
(45€ für SBE-Mitglieder)

04.10.24-13.12.24
freitags 9:15 oder 10:15 Uhr
ManuKultura in Useldange

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

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

mit Barbara Organisator: ManuKultura
Preis: 120€/10 Kursstunden, Anmelden über: 621 299 354
80€/Geschwisterkind im gleichen Kurs

04.11, 05.11. & 07.11.24
méindes, méttwochs an donneschdes 8:30-10:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Textile Mikrobiologie – Viren aus Wolle - Bastelatelier

An diesem mega coole Workshop bastele mir zesumme léschteg a faarweg Viren aus Woll. Dobái kénnt Dir Är Fantasie fräilafe loossen a eenzegaarteg kleng Kon-schwtwierker erschafen.

mit Tania Kremer Sossong Organisator: ManuKultura
Präis: 30€/Cours Umellen iwwer: 23 63 00 51 28

27.09, 25.10, 22.11 & 13.12.24
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.

with Sandra Faia Pereira Organisator: ManuKultura
Price: 30€/class Sign-up: 23 63 00 51 28
(max 1,5 kg per piece of clay included)



31.10.24
donneschdes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mit Claudine Mailet Organisator: ManuKultura
Präis: 19€/Cours (Mat. inclus) Umellen iwwer: 691 191 068

26.11.24
dienstags 14:30-17:00 Uhr
Atelier CreatOur in Stolzenbourg

Wichteln und Werkeln in der Weihnachtswerkstatt

In unserer magischen Werkstatt wird die Wartezeit auf Weihnachten verkürzt. Hier können Kinder mit Ton und anderem Bastelmaterial ihrer Fantasie freien Lauf lassen und individuelle Geschenke für ihre Liebsten erzeugen. Geeignet für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

Preis: 5€/Kind Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

10.12.24
dienstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen (Entrée)

Vom Bienenwachs zur Kerze

Das tiefgelbe Bienenwachs verwenden wir heute zur Kerzenherstellung. Mit diesen Kerzen, die herrlich duften und heller strahlen als übliche Kerzen, kannst du dann zuhause eine gemütliche Atmosphäre schaffen.

Preis: 5€/Kind Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

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 Familien entdeckt dir d'Grouwen, de Beruff vum Leeképpert an de Schifersteen op eng kreativ Aart a Weis.

Präis op www.ardoise.lu Organisator: Musée de l'Ardoise
Umellen iwwer: 23 64 01 41

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

22.10.24-17.12.24
dönschdes 14:00-15:30 Auer
Manukultura zu Useldange

Léiwekanner - Resilienztraining fir Kanner

Mir léiere spillend Strategien fir Problemer ze léisen, Stress ze bewältegen an och a schwierig Situatioune roueg ze bleiwen. Sozial Kompetenze gi gefördert a d'Selbstvertrauen gestärkt. Fir Kanner vu 6-10 Joer.

mam Nicole Schweicher
Präis: 180€/8x

Organisator: De Kierperatelier/Manukultura
Umellen iwuer: kierperatelier@gmail.com

08.10.24
dienstags 14:30-17:00 Uhr
Ecole du Goût Brandenburg

Herbstbrot über dem Feuer backen

Es werden Brotstöcke geschnitzt, Teig geknetet und Feuer entzündet. Und schon kann ein duftendes, knuspriges Herbstbrot gebacken werden. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

Preis: 5€/Kind

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

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



Sport

16.09.24-22.12.24
samstags oder sonntags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Ballett/Jazz

Ballett/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Schnupperkurs 13,50€ (1St.) bzw. 20€ (1,5St.).

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

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

mit Samantha, Gabriela
Preis: 157,50€/Trim (1,5St.),
105€/Trim. (1St.) zzgl. 10€ Kautio

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

ab dem 24.09.24
dienstags 19:15-20:30 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen

Jazzdance (9-12 Jahre)

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

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

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

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

Jazzdance (12-18 Jahre)

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

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

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

12.11.24-19.12.24
dienstags und donnerstags
im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder ab 5 Jahren im Ice Park Beaufort mit M. Arnold-Post. Die Mindestteilnehmerzahl ist 6 und die Kurse sind daher unter Vorbehalt.

Anfänger: Dienstags und donnerstags 13:00 – 13:50, 14:00 – 14:50

Fortgeschrittene: Dienstags und donnerstags: 15:00 – 15:50, 16:00 – 16:50

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

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



17.09.24-03.12.24

dienstags 13:45-14:30 (4+), 14:30-15:15 (7+)
Turnhalle in Eschdorf

Karatekurs für Kinder

Kinderkarate ist mehr als nur "Selbstverteidigung". Es stärkt Muskeln und Knochen, verbessert das Körpergefühl und die Koordination und fördert Konzentration und Gedächtnis. Außerdem festigt es das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

mit Léa Schirtz
Preis: 70€/10 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig oder 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

17.09.24-26.11.24

dienstags 15:15-16:00 (3-6 Jahre), 16:00-16:45 (7-11 Jahre)
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga

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

Preis: 149€/10er Karte

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

permanent buchbar

dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags
Oa6 in Oberfeulen

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder zu Oberfeulen im Oa6. Information & Anmeldung: www.schwammschoul.lu, Olivier Buschmann - info@schwammschoul.lu

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

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: www.schwammschoul.lu

17.09.24-26.11.24

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

Bambini Schwimmkurs

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

Preis: 149€/10er Karte

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

17.09.24-07.12.24

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

Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

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

Preis: 179€/10er Karte(+2 Aufholkurse), ab dem 3. Kurs 159€

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

04.11.24-22.11.24 oder 25.11.24-16.12.24

montags, dienstags, donnerstags und freitags 17:00-17:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Anfänger Kinderschwimmkurs

In der ersten Woche findet eine intensive Wassergewöhnung statt. In der zweiten und dritten Woche wird das Schwimmen erlernt. Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, die ihre Ängste vor dem Wasser verlieren wollen.

Preis: 199€/12er Karte

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

24.09.24-24.10.24 oder 05.11.24-05.12.24

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



16.09.24-22.12.24

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

03.10.24-28.06.25

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; Tel.:+352 691 580 221

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

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 bezau-bern lassen.

Preis auf Anfrage

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

Krümelkurs

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

Preis: 57€/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



Schulklassen & Gruppen Classes d'École & Groupes

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Aquatower in Berdorf

Weltwassertag

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

Preis: 3€/Schüler
zzgl. 85€ 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 erliewen. Erleift e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zesummegehallten, pedagogesche Programm fir Är Schüler (6-18 Joer).

Präis op Ufro

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

permanent buchbar

9:30-15:30 Uhr
in Hollenfels

Den Schulausflug 'indianisch' gestalten

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

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96



permanent Offer

op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliewen - Entdeckt eis Offer u mobilien natur- an erliefnispedagogeschen 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-EntwécklungSàrl-s
Umellen iwwer: www.nbe.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
mobil in allen Partnergemeinden der Landakademie

Interaktive Kindergeburtstage in der Natur

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

Preis auf Anfrage
(abhängig vom Programm)

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung Sàrl-s
Anmelden über: www.nbe.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Ponyhof Alscheid in Alscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

14:00-17:00 Uhr
Tipi in Hollenfels

Geburtstag feiern , einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall

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

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

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

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 zesumme mat 10 vu senge Frënn feiern, d'Grouw entdecken, selwer Hand uleeën a kreativ ginn. Ee Kuch gëtt et och (optional)!

Präis op Ufro

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

Eltern - Parents

01.10.24-12.11.24 oder 19.11.24-07.01.24
dienstags

Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Belly Basics

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 350€/6x2St

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

30.09.24-18.11.24 oder 02.10.24-20.11.24
montags bzw. mittwochs

Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Meine selbstbestimmte Geburt

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 450€/7x2St

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Elternberatung, bindungs- und bedürfnisorientiert.

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

21.10.24
monday 19:00-21:00 PM
online

You are not born a parent (for future parents)

Webinar for future parents or parents of small babies.

with Joanna Dabrowska
Price: free

Organisateur: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.11.24
mëttwochs 19:00-21:00 Auer
CHdN; Maternité zu Ettelbruck

Et gëtt een net als Eltere gebuer (fir zukünfteg Elteren)

Dëse Workshop, wëll déi futur Elteren fir d'Erzëiung sensibiliséieren, mee hinnen eng eng Plattform bidden, fir sech am Grupp zu dësem Thema auszutauschen.

mam Paule Schaltz
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu



23.10.24 ou 28.11.24

CHdN; Maternité à Ettelbruck resp. online

On ne naît pas parents, on le devient (futurs parents)

Discuter avec les futurs parents en groupe des sujets suivants: Éduquer un enfant. Le rôle du père et de la mère. Le couple parental—un nouveau défi. La vie en famille—gérer le quotidien.

23.10.24, mercredi 19:00 hrs pour futurs parents au CHdN; Maternité à Ettelbruck
28.11.24, jeudi 18:00-20:00 hrs online

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.12.24
mëttwochs 18:00 Auer
online

Reegelen a Grenzen an der Erzëiung vun eise Kanner

Dës Aktivitéit riicht sech u jiddereen, deen un engem Austausch iwwert Reegelen a Grenzen interesséiert ass.

Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

26.11.24
mardi 19:00 hrs
online

Être parent tout en travaillant, comment éviter d'être débordé?

Être parent tout en jonglant avec le travail représente un défi quotidien. On parlera de routines et tâches familiales, mais aussi de communication pour éviter les conflits et de gestion de stress...

avec Jennifer Van Vaerenberg
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



02.10.24
wednesday 19:00 PM
online

Parents and children, a great team - Some elements of positive parenting

How do you establish a solid and trusting relationship between parents and children?

Price: free

Organisateur: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

17.10.24
donneschdes 19:00 Auer
online

Däerf ech et haart soen? Mäi Kand bréngt mech u meng Grenzen!

Fir Kanner ass et ganz einfach, eis séier a reegelméisseg un eis Grenzen ze bréngen, ouni dass mer d'Gefill hunn, eppes dogéint maachen ze kënnen. E Wuert, e Bléck, e Geste... Firwat ass dat esou a wat kënn Dir dogéint maachen?

mam Ariane Toepfer
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

08.10.24
tuesday 18:00 PM
online

Understanding parental burnout

During this activity, we discuss the challenges of parenting today. What is burnout in general and specifically parental burnout? How does it manifest itself and how can it be prevented or even overcome?

with Tania Hemmer
Price: free

Organisateur: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

09.10.24
mëttwochs 9:30-11:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Emotional Éischt Hëllef - Wat ass daat?

An der Emotionaler Éischt Hëllef begleede mer d'Kand an seng Elteren do wou si et brauchen. Virtrag mat Informatiounen, Austausch a Kierpererliewen fir all interesséiert Elteren a Professioneller. Och d'Puppelcher si wëllkomm.

mam V. Kieffer Schmit, T. Jodocy, M. Bach
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 28

03.10.24
jeudi 18:00 hrs
online

Aie, mon enfant mord!

Pourquoi un enfant mord? Quelles sont les raisons de ce comportement? Comment le parent peut accompagner l'enfant?

avec Angélica Aque
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

10.12.24
mardi 18:00 hrs
online

Les refus alimentaires

Votre enfant n'aime que la purée aux smarties et les pizzas au chocolat? Venez partager un moment entre parents et professionnel(s) pour comprendre d'un point de vue éducatif le refus alimentaire...

avec Angélica Aque
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

02.12.24
lundi 18:00 hrs
online

Même les monstres ont peur!

La peur est une émotion utile pour l'enfant. En faisant une place aux peurs, on apprend à les apprivoiser. Comment aider les enfants à apprivoiser leurs peurs?

avec Céline Malou
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



18.11.24
méindes 18:00 Auer
online

D'Kanner, hir Emotiounen a mir - grouss Gefiller begleeden

Wat sinn Emotiounen? Wéi kënnen mir mat eisen Emotiounen an deene vun eise Kanner positiv ëmgoen? Wéi eng Roll spillen d'Besoinen bei den Emotiounen? Froen iwwer Froen...

mit Nathalie Schaeffer
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

29.10.24
mardi 18:00 hrs
online

Adolescents & médias digitaux: tout va (encore) bien!?

En tant que parents, il n'est pas facile d'accompagner ses enfants/les adolescents dans la jungle des médias digitaux. De nos jours, les médias digitaux font partie du quotidien... Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.11.24
méindes 19:00 Auer
Eltreforum Ettelbruck

Eng Kleng op den Hënner huet nach kengem geschuet! Oder dach?

Wéi al ass de „klenge Klapps“? Soll een de „klenge Klapps“ opginn a firwat? Wéi kann een erzéien ouni de „klenge Klapps“?

mam Olga Carodoso
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: jil.berg@men.lu

26.09.24
thursday 19:00 PM
online

DigiWorld - Social networks through the glasses of our youngsters

DigiWorld training guides us through the world of social networks and explains how young people perceive them. We will also understand the way the target audience uses SnapChat, TikTok...

Price: free

Organisateur: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

25.09.24
mercredi 19:00 hrs
online

Apprendre - un jeu d'enfants

Que signifie "apprendre" ? Comment créer une bonne atmosphère de travail à la maison? Quel est le rôle des parents? Comment gérer les devoirs à domicile?...

avec Julie Bové
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

08.10.24
dënschdes 18:30-20:00 Auer
Lycée Technique Ettelbruck

D'Jugend, déi Phase an där d'Elteren schwiereg sinn

D'Jugend, déi Phase an där d'Elteren schwiereg ginn. De Jugendalter ass net nëmmen fir d'Elteren schwéier ze geréieren och déi Jugendlech selwer sti viru ville perséinlechen Erausforderungen. Ni méi ginn d'Elteren esou vun hire Kanner esou gepréift wéi an dëser Phas.

mam Gilbert Pregno
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

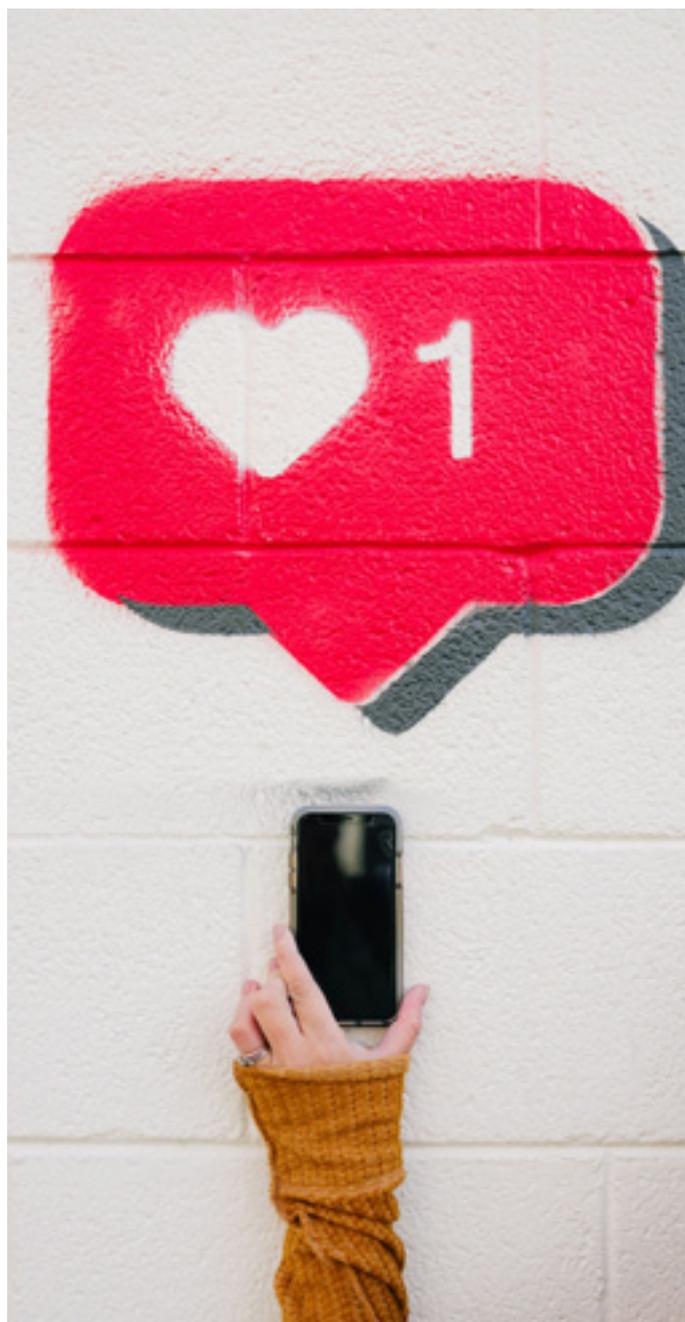
14.10.24
lundi 19:00 hrs
online

Regard sur les besoins émotionnels de l'adolescent

Qu'est-ce que l'adolescent exprime avec un comportement colérique, rebelle ou lorsqu'il se replie sur lui-même ? Quels sont ces besoins qu'il essaie de satisfaire?

avec Silvia Del Guerso
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu





Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

12.10.24 & 13.10.24
samstags und sonntags 9:00-18:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Bogenbaukurs

An den 2 Tagen des Kurses stellen wir einen gebrauchsfertigen Bogen nach historischen Vorbildern her, komplett mit Bogensehne. 3 Pfeile mit Befiederung und Spitzen aus Geweih oder Stahl ergänzen die Ausrüstung. Verschiedene Bögen stehen zur Verfügung.

mit Michel Bombardier
Preis: 260€-330€, je nach Bogen

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 28

24.09.24-18.03.25
dienstags 18:00-21:00 Uhr
Lycée Technique in Ettelbruck

Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad

Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

mit P. Van Den Heuvel, J. Dohm
Preis: 283,50€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck
Anmelden über: www.lifelong-learning.lu

28.09 & 29.09, 26.10 & 27.10, 23.11 & 24.11
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

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

24.09.24-03.12.24
dienstags 17:30-20:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Kreativ sein

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

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

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

14.11.24
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif - Techniques mixtes

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

avec Anick Boltz
Prix: 115€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

26.09.24
donneschdes 14:00 Auer
am Schlasshaff Clervaux

Spukschlass: Kreativ-Atelieren

Meld lech a sidd mat eis zesumme kreativ, fir Dekoratioune fir d'Spukschlass Enn Oktober zu Clief hierzustellen. Organiséiert mat der Gemeng Clief.

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

23.11.24
samedi 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier de cartonnage

Lors de cet atelier, vous apprendrez, à confectionner des chemises, des boîtes et des étuis. Veuillez apporter: Pinceau, cutter, tapis de découpe, couteau, jambe de pliage, ciseaux, règle métallique, crayon, gomme, compas, tablier.

avec Fons Hirtz
Prix: 45€, matériel inclus

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

26.09.24-05.12.24
donnerstags 18:30-21:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Buchbinderkurs

In diesem Kurs lernen Sie das Ausbessern und Reparieren alter Bücher, wie man einen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt und wie man lose Blätter zu einem Buch zusammenfügt.

mit Fons Hirtz
Preis: 125€/10 Einheiten

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

05.10, 19.10, 20.10, 26.10 & 27.10.24
samschdes a sonndes 14:00-16:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Paperdress

Kreative Workshop mam Thema "Pabeierkleeder fir Skulpturen"! Haut wäerte mir an déi faszinierend Welt vun der Moud an der Konscht andauchen, andeems mir klang Skulpturen mat maßgeschneiderte Pabeierkleeder gestalten.

mam Tania Kremer Sossong
Präis: 60€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 28

21.09.24 & 22.09.24
samschdes a sonndes 14:00-15:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Seitenzauber Buchseiten-Vasen-Workshop

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

mam Tania Kremer Sossong
Präis: 30€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 28

10.10.24 & 09.11.24
jeudi 18:30-20:30 ou samedi 9:30-11:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Fleurs en papier

Atelier pour apprendre à créer des fleurs en papier de style "origami". La technique de pliage est facile à apprendre et après cet atelier vous serez en mesure de créer d'autres fleurs sans aide.

avec Isabelle Hendrickx
Prix: 30€ par atelier, matériel inclus

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

03.10.24-12.12.24
les jeudis 9:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Création de bijoux

Vous utiliserez les techniques de bijouterie traditionnelles - découpe, mise en forme, assemblage... Utilisation de métaux non - ferreux: cuivre, laiton, argent. Outils à acheter sur place (environ 75€) + frais de la matière première.

avec Diane Chapel
Prix: 195€/10x + frais de matériel

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

12.10.24
samedi 10:00-14:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Impression végétale

L'impression végétale rencontre le foulard en soie. Réalisation de 2 foulards en soie. Déroulement approximatif: Collection des plantes et explication; Étalage et fissage; Vaporisation; martelage des feuilles.

avec Maggy Backes
Prix: 75€+ frais de matériel (35-45€)

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

permanent buchbar
17:00-21:00 Uhr
in Heiderscheid

Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

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

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

17.09.24-17.12.24 or 21.09.24-14.12.24
tuesdays 14:00-16:00 PM or saturdays 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop

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

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

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

09.11.24-30.11.24
samstags 9:00-12:00 Uhr
Atelier Am Ale Stall in Oberwampach

Keramikatelier

Entdecken Sie den kreativen Prozess im Keramikatelier zu Weihnachten 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: 50€/2 Einheiten

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



20.10.24

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

Ceramics Workshop: Special Fall - Automne

Édition spéciale de format atelier inspiré à l'automne. Tous les participants seront guidés pour produire une citrouille qui pourra être sculptée pour créer une lanterne d'Halloween ou décorée librement. Le prix comprend tous les matériaux, la cuisson, deux séances de 2h chacune: 1 pour réaliser la pièce, seconde pour la colorer.

avec Sandra Faia Pereira
Prix: 65€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 28

01.12.24

sunday 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - Special Christmas - Noël

Workshop for creative individuals and families that wish to create personalized Christmas ornaments. The workshop will give attendees the tools, tips and techniques to make simple sculptural shapes, as well as build your interest in ceramics. Price includes all materials, firing, 2 sessions of 2 hours each: one to make the piece, a second session to colour it.

with Sandra Faia Pereira
Prix: 65€

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

03.11, 10.11 & 17.11.24

sonndes 14:00-16:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Atelier Sculpture: Out of the Box

An diesem kreativen a praktischen Atelier wäerte mir an déi faszinéierend Welt vun de Kartong-Skulpturen andauchen. Kartong bitt erstaunlech Méiglechkeete fir kënschtleresch Ausdröck an handwierklech Fäegkeeten.

mam Tania Kremer Sossong
Präis: 60€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwuer: 23 63 00 51 28

23.11.24 & 24.11.24
samedi et dimanche 9:00-13:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Steampunk Upcycled Workshop

Êtes-vous prêt à créer un magnifique ballon Steampunk (œuvre d'art en 3D) à partir d'objets dont personne ne veut ? Apportez des petits objets abandonnés de votre maison à notre atelier et créez un œuvre d'art!

avec Stanislava Boudová
Prix: 100€/Personne + 30€ matériel

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 28

19.10.24

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 y apprendrez différentes techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné.

avec Betty Ries
Prix: 80€

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

03.10.24

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: vintagehomemore@gmail.com

06.10.24

sonntags 9:00-16:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Flachen Gemüsekorb flechten mit Gabriele

Mit zwei Griffen ist der Gemüsekorb gut zu tragen und das Gemüse bleibt lange frisch. Wir beginnen mit dem runden Boden, und arbeiten uns in traditioneller Weise nach oben, ein stabiler Rand bildet den Abschluss. Auch für Anfänger.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 110€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 28



19.10.24
samstags 9:00-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Korbflechten: geflochtene Schale-keltischer Knoten

Eine wunderschöne Schale mit der Technik des keltischen Knotens flechten. Auch Anfänger sind in der Lage dazu! Mitbringen : Gartenschere, scharf geschliffen!

mit Gabriele Jacqué
Preis: 110€, Material inbegriffen

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



09.11.24
samschdes 19:00-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Dëschdekoratioun mat gedréchente Blumen

An dësem Atelier bastele mir Dekoratioun fir de (festlechen) Dësch, zum Beispill Holzstécker mat Blumen oder kleng Artikelen fir op den Teller ze leeën. Wann Dir e schéint Stéck Holz hutt wat Dir wëllt benotzen, kennt Dir dat gäre matbringen.

mam Anne Franziskus
Präis: 25€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: annefranziskus@posteo.de

28.09.24
samschdes 10:00-12:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Schmuck mat gedréchente Blumen

Zesumme bastele mir mat gedréchente Blumen e schéine Schmuckartikel, zum Beispill eng Brosche, eng Spéngel fir an d'Hoer oder Ouerréng. D'Blumme stammen aus mengem eegene Gaart vun Useldeng a si biologesch a pestizidfräi ugebaut a gedréchent.

mam Anne Franziskus
Präis: 20€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: annefranziskus@posteo.de

25.11.24
montags 14:40-16:30 Uhr
Centre Culturel in Colmar-Berg

Blummecours

Mit einer schönen Blumendekoration sieht Ihre Wohnung gleich gemütlicher aus. Für die Adventszeit haben Edmée und Suzette sich wieder originelle Ideen einfallen lassen, damit Ihr zuhause weihnachtlich verzaubert wird.

mit Edmée & Suzette
Preis: 22,50€,
Material wird vor Ort bezahlt

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

30.09.24 & 04.11.24
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

permanent buchbar
montags 13:30-16:00 Uhr
"Op der Fléibour" in Baschleiden

"FloristikTreff" für Alle

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

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

23.10.24
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Festsaal Binsfeld

Gestecke für Allerheiligen

Gestalten Sie Ihr persönliches Allerheiligen-Gesteck. In unserem Workshop gestalten Sie mit frischen Blumen und Naturmaterialien ein individuelles Arrangement für den Gedenktag.

mit Monique De With
Preis: 48€

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

27.09.24-12.10.24
10:00-13:00 oder 16:00-19:00 Uhr, je nach Termin
TORREFAKT in Wemperhardt

Herbstworkshop – Wir gestalten ein schönes herbstliches Werkstück

Wir gestalten ein schönes herbstliches Werkstück. Dieser Workshop ist für Jeden, der Freude am kreativen Arbeiten hat. Floristmeister Manuel leitet euch an und fertigt gemeinsam mit euch kreative Objekte. Mehr Informationen und Termine unter www.torrefakt.com

mit Manuel Clohse
Preis: 49,90€/Termin, inkl. Getränke, Kekse

Organisator: TORREFAKT Sarl
Anmelden über: 27 40 90 53

26.10.24
samstags 9:00-11:30 Uhr
"Op der Fléiber" in Baschleiden

Hierschtworkshop

Tauchen Sie ein in die Welt der Blumen und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Jill Lutgen zeigt Ihnen, wie man aus herbstlichen Naturmaterialien wie Beeren, Blätter, Ranken, Zweige und Früchte schöne, dekorative Gestecke gestalten kann.

mit Jill Lutgen
Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



02.10.24
mittwochs 14:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Herbstdekoration

Wir basteln einen herbstlichen Kranz aus Ästen und weiteren Naturmaterialien. Aus Wolle oder Stoff werden kleine Kürbisse gebastelt. Die Kürbisse werden am Kranz befestigt und mit Blättern, Moos, Nüssen... ergänzt.

mit Sandra Arend
Preis: 35€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

24.10.24
donnerstags 13:00-17:00 Uhr
Tuchfabrik in Esch-sur-Sûre

Generationenworkshop: Filzen für Halloween

Passend zu Halloween können Sie in diesem Workshop Gespenster, Kürbisse, einen Hexen-Hut oder sonstige schaurige Gegenstände filzen.

mit Ursula Huppertz
Preis: 10€/Kinder, 20€/Erwachsene
Organisator: Naturpark Öewersauer
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

30.11.24
samstags 14:00-17:00 Uhr
"Op der Fléiber" in Baschleiden

Adventsworkshop

Sind Sie kreativ und möchten Ihren Ideen freien Lauf lassen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Jill Lutgen unterstützt Sie dabei, wie Sie selbst Ihren individuellen Adventsschmuck gestalten können.

mit Jill Lutgen
Preis: 50€
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.11.24-30.11.24
10:00-13:00 oder 16:00-19:00 Uhr, je nach Termin
TORREFAKT in Wemperhardt

Adventsworkshop – Wir fertigen einen kreativen Adventskranz

Adventsworkshop – Wir fertigen einen kreativen Adventskranz. Dieser Workshop ist für Jeden, der Freude am kreativen Arbeiten hat. Kerzen können mitgebracht oder vor Ort zusätzlich erworben werden. Floristmeister Manuel leitet euch an. Mehr Informationen und Termine unter www.torrefakt.com

mit Manuel Clohse
Preis: 49,90€/Termin, inkl. Glühwein, Wasser und Kekse
Organisator: TORREFAKT Sarl
Anmelden über: 27 40 90 53

12.12.24
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif Décoration de Noël

Pendant cet atelier nous allons créer ensemble une chouette décoration de Noël à partir d'objets de récupération en bois, boîtes de conserves et autres en utilisant différentes techniques simples et faciles.

avec Anick Boltz
Prix: 115€/personne, matériel inclus
Inscription: vintagehomemore@gmail.com
Organisateur: ManuKultura

16.12.24
montags 19:00-21:00 Uhr
Centre Culturel Wilwerwiltz

Weihnachtsworkshop

Besuchen Sie unser Weihnachtsworkshop! Wählen Sie eine von zwei verschiedenen Dekorationen: Es wird mit Naturmaterialien, weihnachtlichen Elementen, Wolle und Tannengrün gearbeitet.

mit Monique De With
Preis: 52€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

12.12.24
donnerstags 13:00-17:00 Uhr
Tuchfabrik in Esch-sur-Sûre

Generationenworkshop: Filzen für Weihnachten

Weihnachten bietet Ihnen Inspiration um Schneemänner, Weihnachtskugeln, Engel und Vieles mehr zu filzen.

mit Ursula Huppertz
Preis: 10€/Kinder, 20€/Erwachsene
Organisator: Naturpark Öewersauer
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu





Fotoconcours

Dir maacht gäre Fotoen a géift Äert Bild gär um Cover vun der Landakademie gesinn?

Da siche mir lech!

Fotograféiert Är schéinste Plazen aus eise Partnergemengen a loosst eis Är maximal 2 Fotoe bis spéitstens den 31. Oktober 2024 zoukommen. Wéi Dir dat maacht? Am Einfachste op eis Email info@landakademie.lu. Gären och per WeTransfer, Dropbox oder Änleches.

D'Dateie solle w.e.g. Folgendes respektéieren: Format: Standard JPEG an eng Opléisung vun Minimum 1820 x 2600 Pixel. D'Fotoe kënnen faarweg oder och schwaarz-wäiss sinn. Schreift eis dobäi, a wéienger Gemeng d'Foto gemaach gouf.

Dono siche mir déi schéinste Foto eraus, déi dann op de Cover vun der nächster Landakademie kënnt.

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



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

Literatur - Littérature

24.09.24-17.12.24
dienstags 17:00-18:00 hrs
Veräinsbau Consdorf

Buch Club

Einmal im Monat versammeln sich hier in einer entspannten Runde Menschen, die Freude am Lesen haben, um über ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu diskutieren. Sind Sie ein Leseliebhaber und schätzen den Austausch? Dann kommen Sie vorbei!

Preis: Kostenlos

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

08.12.24
dimanche 11:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

OULiPons-nous!!!

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

avec A'Musée
Prix: 20€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 28

Fotografie - Photographie

26.09.24-19.12.24
les jeudis 9:30-11:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cours de photographie

Ce cours s'adresse aux débutants souhaitant découvrir les bases de la photographie; sorties thématiques Théorie et mise en pratique lors de sorties. À apporter: un appareil photo (idéalement: mode manuel) un ordinateur portable (en option).

avec Christophe Van Biesen
Prix: 198€/11 séances

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

20.09.24-13.12.24
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: 198€/11 séances

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

05.10.24
samschdes 10:00-13:00 Auer
Stolzemburg Festsall

Foto-Wandertour

Et gëtt erkläert wéi een e Bild opbaut, wéi een d'Foto am beschte kadréiert an Dir kritt verschidden Tipps a Rotschlei, och beim Émgaang mat ärem Apparat. (Fotoapparat oder Smartphone). Donieft kann dir di schéi Landschaft genéissen. Organiséiert mat der Kulturkommissioun Gemeng Pëtschent

mam Claude Windeshausen
Präis: 30€

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

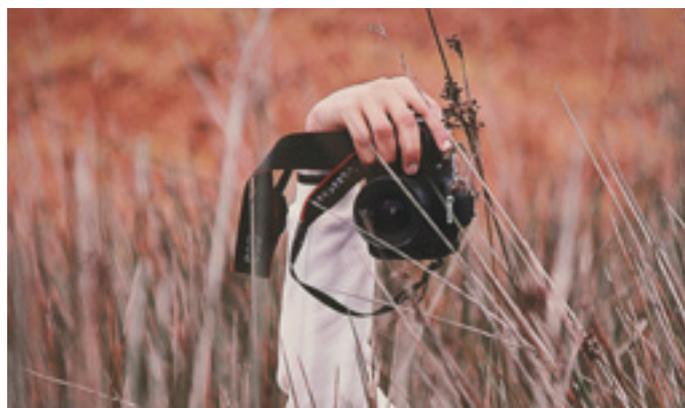
29.11.24
freides 19:00-20:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Fotopräsentatioun: Der Natur op der Spuer

De Marc Steichen ass leidenschaftlechen Naturfotograf. Mat sengem Fotoapparat geet hie säit iwver 20 Joer op Pirsch fir fräiliewend Déieren ze fotograféieren. No der Fotoprojektioun hutt Dir dann och nach d'Geleeënheet Är Froen ze stellen. De Fotograf erkläert lech gären d'Technik wéi d'Fotoen entstanne sinn an erzielt d'Geschicht vun de Fotoen.

mam Marc Steichen
Präis: 15€

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



Malerei - Peinture

19.10.24 & 09.11.24
samstags 9:00-11:30 Uhr
Centre Culturel in Kaundorf

Aquarell Workshop

Sie haben schon immer gedacht: „Aquarellbilder sehen so schön aus, die zu malen ist bestimmt schwer“? Dann sind Sie nicht allein. Viele haben große Lust, Aquarellmalen zu lernen, wissen aber nicht, wo sie anfangen sollen.

Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

21.10.24
lundi 19:00-22:00 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck
Peinture à l'aquarelle

Explorez les propriétés de l'aquarelle en combinaison avec d'autres médiums de peinture. Peignons ensemble un paysage d'automne. Cet atelier s'adresse à tout le monde qui veut rester créatif.

avec Joëlle Rischette
Prix: 58€

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

Oktober - Juli
donnëschdes 16:00-17:30, sonndes 10:00-11:30 Auer
zu Èlwen

Malort "Faarwespill"

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

mam Betty & Tessa Rinnen
Präis 400€/bis 12 Joer,
600€/12-99 Joer (34 Séancen)

Organisator: Faarwespill Asbl
Umellen iwwer: 621 394 800

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

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

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

mam Myriam Otto
Präis:

3-6 Joer: 165€/Trimester, 305€/Semester (1 St.)
7-99 Joer: 225€/Trimester, 405€/Semester (1,5 St.)

Organisator: Kreativatelier
Umellen iwwer: 621 691 590



19.09.-19.12.24 (Grupp A) oder 26.09.-12.12.24 (Grupp B)

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

Mol-Coursen

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

mam Claudine Maillet
Preis: 105€/7 Coursen (Grupp A)
90€/6 Coursen (Grupp B)

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

30.11.24
samschdes 9:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersch weiterentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura.

mam Claudine Maillet
Präis: 70€ (ouni Material)

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

30.09.24-02.12.24
les lundis 13:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Peinture à l'acrylique

Ces cours sont destinés aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique.

avec Asun Parrilla
Prix: 122€/9 séances

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

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
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: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu

02.10.24-06.11.24

mittwochs 19:00 Uhr

Festsaal Stolzenburg

Zeichnen und Malen

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an Fortgeschrittene. Probieren Sie doch mal verschiedene Techniken und den Umgang mit Aquarell-, Öl- oder Acrylfarben nach Wunsch und Laune aus.

mit Carlo Muller
Preis: 150€/6 Einheiten

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

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: 132€/12 Kurse

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

03.11.24

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 Stréich no deem aneren.“™

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

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 661 913

09.10.24-30.11.24

les mercredis 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord Wiltz

« Sketching » et aquarelle d'après nature : une introduction - Débutant/intermédiaire

Ce cours est un apprentissage au dessin et aquarelle. A travers des techniques diverses et exercices parfois ludiques pour apprendre les techniques fondamentales de la ligne claire, la narration en textes et images et le dessin d'observation. Dates et horaires d'inscription: 26/09/2024 de 18:30 à 19:00 au Forum du Lycée <https://forms.office.com/e/jDCEkhUSAp?origin=IprLink>

avec Alan Johnston
Prix: 108€

Organisator: Lycée du Nord Wiltz
Plus d'informations: 95 93 20-209

21.09.24

samstags 10:00-14:00 Uhr

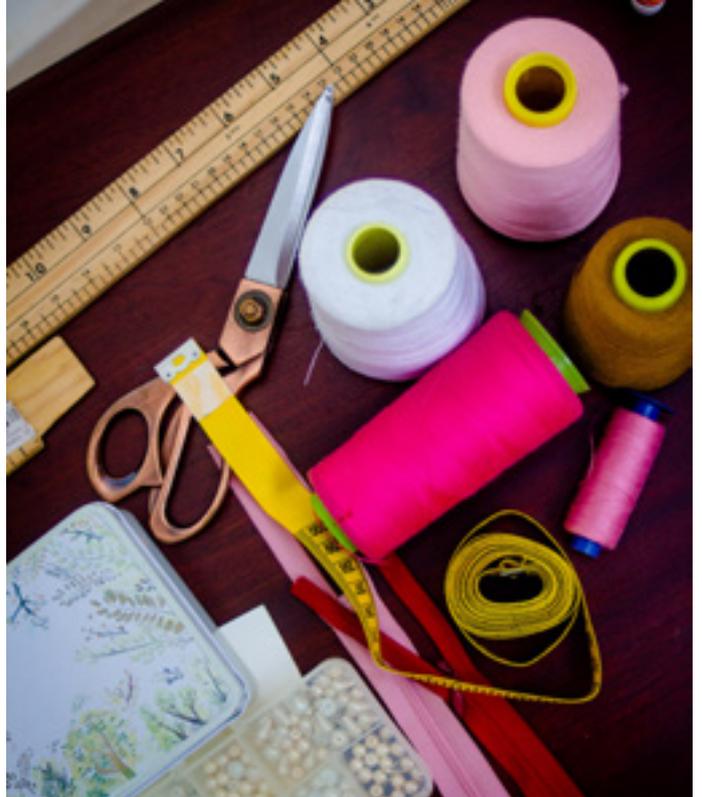
Touristcenter Heringermillen im Müllerthal

Wanderung und Skizzieren

Freude am Zeichnen in der freien Natur. Samantha begleitet sie beim Erfassen der Felsen und Pflanzen. Feste Wanderschuhe. Material zum Zeichnen sowie Aquarellfarben, Wasser, Klappstuhl und Picknick mitbringen.

Preis: 25€

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344



Nähen & Stricken Couture & Tricotage

16.11.24 & 23.11.24

samstags 9:00-12:30 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

Wie funktioniert meine Nähmaschine?

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

mit Ursula Scheuern Huppertz
Preis: 80€/2 Einheiten

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

23.09.24-21.10.24

montags 18:45-21:45 Uhr

Atelier der Schneiderin in Binsfeld

Nähkurs für Anfänger

Lucia heißt Sie in Ihrem Nähatelier herzlich willkommen und bietet Ihnen einen Nähkurs für Anfänger an. Ziel ist es eine Grundbasis über das Nähen zu erschaffen.

mit Lucia Rumagnuolo
Preis: 240€/5 Einheiten

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

25.09.24-17.12.24

mittwochs 19:00-21:30 Uhr

Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Kleidernähkurs

Die eigene Garderobe anzufertigen bedeutet, kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen. Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das, was Sie mögen. Bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine mit!

mit Susy Kirch-Wagner
Preis: 100€/10 Kurseinheiten

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

03.10.24-05.12.24
donnerstags 9:00-11:30 Uhr
in Heiderscheid

Nähkurs - Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

18.09, 16.10, 13.11. & 11.12.24
mittwochs 13:30-16:00 Uhr
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Patchwork - Dekoration aus Stoff

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

mit Antoinette Ensch-Molitor
Preis: Kostenlos

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

02.10.24-18.12.24
mëttwochs 9:00-12:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréire mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 02.10 an duerno zweemol de Mount bis den 18.12.2024.

mit Shirley Dewilde
Preis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 489 685

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

Stricken lernen

Wir stricken einen Loop (rechte und linke Maschen). Nur für Einsteiger! Nadeln und Wolle nicht inbegriffen.

mit Jackie
Preis: 5x30€ (5x75Min)

Organisator: Jackie Samimi-Blasius
Anmelden über: 621 487 920

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

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

Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

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



Musik - Musique

12.11, 19.11. & 26.11.24
dienstags 19:00-20:00 Uhr
in Putscheid

Djembé (Einführungskurs)

In diesem Einführungs-Kurs erlernen Sie mit Sada die Grundkenntnisse des Djembé. Sie beginnen mit einfachen Rhythmen und werden Spaß haben! Organisiert mit der Kulturkommission Gemeng Pëtschent

mit Sada Diagne
Preis: 40€/3 Einheiten

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

18.09.24-11.12.24
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: 150€/12 Einheiten

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

12.12.24
jeudi 18:30-22:30 hrs
Centre Culturel Capellen à Capellen

Histoire(s) du blues & du rock- Soirée Quiz

Cinquième édition de soirée QUIZ, concocté sur base de questions relatives au blues, mais aussi au rock et à la musique en général. Une équipe peut être composée de 4 personnes au maximum. En luxembourgeois.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

21.10.24
lundi 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Histoire(s) du blues & du rock-Progrock-The Roots

La soirée sera consacrée à l'Histoire et les musiciens du rock progressif, sans oublier le « krautrock » et le rock progressif italien, qui ont pris leur envol à la même époque. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

12.10.24

AlpakaTrekking in Beckerich

“Meet & Greet” mit Alpakas

Gemeinsam wandern wir mit den Alpakas an der Führleine durch Wiesen und Wälder und genießen die pure Natur, sowie eine Frühstückspause mit Wasser und Früchten.

Preis: 20€/2 Stunden

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

05.10.24

samedi 10:00-12:30 hrs

Veräinsbau Heffingen

Atelier sur la numérogie

Cécile nous introduit dans le monde de la symbolique des nombres et nous montre comment en apprendre plus sur nous-mêmes, à partir de certains chiffres comme ceux de notre date de naissance.

avec Cécile Houndegla

Organisator: Santé & Bien-Être

Prix: 20€ (15€ pour membres SBE)

Hiefenech asbl

Inscription au: 691 353 035

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Der Alltag der Frau um 1900

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

mit Angela Bissen

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage

Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Brot backen wie damals

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

mit Angela Bissen

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage

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

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage

Anmelden über: 691 119 090



31.10.24 & 23.11.24

donnerstags bzw. samstags 19:00-21:00 Uhr

in Vichten

Räucher Workshop

In diesem Workshop geht es um die Kultur des Räucherns. Du lernst verschiedene Pflanzen und ihre Wirkungen kennen und bindest einen eigenen Räucherbuschel. Weitere Informationen unter www.wëllmuert.lu

Preis: 40€

Organisator: Wëll Muert

Anmelden über: info@wellmuert.lu

23.11.24, 21.12.24 & 11.01.2025

samstags 14:00-18:00 Uhr

Haus um Sand in Saeul

Rauhnächte im Frauenkreis

Die Rauhnächte sind eine Zeit der Einkehr und Besinnung. Erlerne ihre Geschichte und erlebe aktiv diese besondere Zeit der Rauhnächte.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri

Organisator: Haus um Sand

Preis: 222€

Anmelden über: 621 727 465

26.09.24

donneschdes 14:30-16:30 Auer

Ferme pédagogique “A Meisch” zu Hupperdange

Viz presse fir Grouss a Kleng

Et gëtt Hierscht an domadder steet och d'Äppelzäit virun der Dir. Kommt mat eis ob de pädagogeschen Bauerenhaff „A Meisch“ fir zesumme Viz ze pressen.

mam Liz Allard-Bertemes

Organisator: Club Haus op der Heed

Präis: 30€ (1 Erwuessenen+1 Kand)

Umellen iwwer: 99 82 36



17.10.24

donnerstags 10:30-14:30 Uhr
Parking Camping Martbusch in Berdorf

Mit dem Bürgermeister on Tour

Gemeinsam mit dem Bürgermeister von Berdorf, Joe Nilles, begeben wir uns auf einen Spaziergang durch sein Heimatdorf, welches sich im Herzen vom Müllerthal befindet. Kommt mit auf diesen außergewöhnlichen Spaziergang.

Preis: Kostenlos

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

24.11.24

sonntags 9:00 Uhr
Kirche in Perlé

Wanderung und Besuch des Ardennerschlacht Museums mit den tausend Überresten eines amerikanischen Bombers

An diesem Sonntag wandern wir in der Nähe von Perlé mit abschließend Besuch im Museum der Ardennerschlacht mit Erklärungen von P.Murphy (früher Airforce) über die sich dort befindenden 1000 Überreste eines amerikanischen Bombers welcher im Ösling damals abgeschossen wurde.

mit Patrick Murphy
Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

22.12.24

sonntags 9:00 Uhr
Parking gegenüber Schloss Bourscheid

Wandern Natur und Kultur

Wanderung in der Umgebung des Bourscheider Schlosses mit Besichtigung dieses außergewöhnlichen, impressionnanten Gebäudes.

mit Nello Zigrand
Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

permanent buchbar

sonntags 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 auf -42m, wo Sie den Schieferabbau kennenlernen werden. (Kinder min. 4 J.) 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

Geselligkeit - Convivialité

mehrere Termine
freitags 12:00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Kommt gerne mit!

20.09.24 & 27.09.24 Restaurant Bistrot Martbusch in Berdorf
18.10.24 & 25.10.24 Restaurant Brasserie op Bergkapp in Consdorf
13.12.24 & 20.12.24 Restaurant Braserie Beim Adelheid in Beaufort

Preis: Die Bezahlung erfolgt vor Ort

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

mehrere Termine
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. Treffpunkt in verschiedenen Restaurants.

18.10.24 Restaurant A Peitesch in Eselborn
14.11.24 Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)
12.12.24 Brasserie Beim Koeppé Jemp in Hoscheid-Dickt

Preis je nach Menü

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

alle 3 Wochen

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

Kegeln

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

Preis je nach Verzehr + Miete der Kegelbahn

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



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

Kegelabende

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

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

permanent buchbar
all 2. Samschdeg am Mount vun 14:00-19:00 Auer
Am Keller zu Dahlem

Gesellschaftsspiller

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

Präis: Gratis Organisator: Duelemer Leit
Umellen iwwer: 38 05 23 / 691 975 679

17.09, 15.10, 19.11. & 17.12.24
dienstags 15:00-17:00 Uhr
Seniorie St. Joseph Consdorf

Rummikub X Zitha Consdorf

Wir treffen uns 1mal im Monat in der Seniorie in Consdorf und spielen dort gemeinsam Rummikub. Kommt vorbei und spielt mit!

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

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

Rummikub-Nachmittag

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

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

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

Konter a Matt Treff

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

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





Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

17.10.24

jeudi 14:30 ou 15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Conférences: L'assurance dépendance/ La téléassistance help24

14h30: Quelles sont les prestations de l'assurance dépendance? Quelle est la procédure de demande? Questions/Réponses. 15h30: Présentation des produits de téléassistance. Quelle est la procédure de demande? Questions/Réponses.

Prix: gratuit

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

15.10.24-29.10.24

dënschdes 18:00-20:00 Auer
Centre Culturel Wincrange

Demenz - Cours fir betraffte Familjen

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 (3 Einheiten)

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

25.11.24

montags 15:00-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Konferenz: Demenz und Vergesslichkeit

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

mit Info-Zenter Demenz
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
OA6 in Oberfeulen

Konfliktbearbeitung, Kommunikation & Umgang mit den Medien

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

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

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

10.11.24

sonntags 9:00-18:00 Uhr
Haus um Sand in Saeul

Schossraumheilung

Was ist eigentlich der Schossraum? Für wen ist Schossraumheilung geeignet? Entdecke neue heilsame "Rituale" um deinem Schossraum mehr Achtsamkeit und Pflege zu schenken!

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 222€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: 621 727 465

09.11.24

samedi 9:30-12:00 hrs
Veräinsbau Heffingen

Sens et symboliques des maux

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

avec Aude Meyers-Danaux
Prix: 15€ (10€ pour membres SBE)

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

06.11.24
mittwochs 18:30-20:00 Uhr
in Troisvierges

Vortrag zur Achtsamkeit

Vortrag mit dem Thema: Achtsamkeit: „eine geheime Zutat“ im Rezept für ein glückliches Leben: Grundlagen, Geschichte, Konzepte der Lebenseinstellung Achtsamkeit.

mit Dr. Marie-Paule Theisen
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr nach telefonischer Absprache
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
Gesundheitszentrum
Anmelden über: 621 191 101

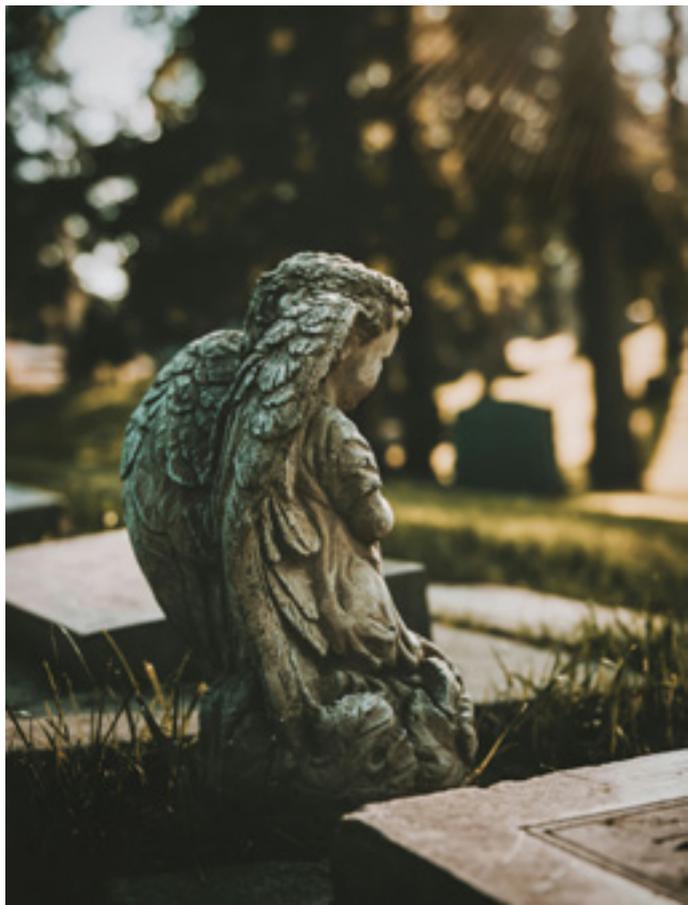
20.09.24-01.12.24
freitags 9:30-11:00 Uhr
Club Atertdall in Redange

Trauerbegleitung

Unsere Gesundheitsberaterin erarbeitet mit Ihnen gemeinsam die Gefühle der Trauer und Angst anzunehmen und zu umgehen, über die Vergänglichkeit und den Tod zu reden und Möglichkeiten zu finden, wie Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können.

mit Viviane Kandel
Preis: 15€

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70



Entspannung - Relaxation

04.12.24-18.12.24
mittwochs 18:00-19:15 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Achtsame Bewegung und Meditation in der Vorweihnachtszeit

In diesem dreiteiligen Kurs führt Angelika Sie mit sanften Körper- und Atemübungen & Meditationen in wertvolle Stille - Momente. Sie lernen jederzeit zu der Ruhe zu finden, die bereits in Ihnen liegt!

mit Angelika Nettekamm
Preis: 45€/3 Einheiten

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

23.09.24-18.11.24
montags 19:00-20:30 Uhr
Centre Médical in Wincrange

Autogenes Training

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

mit Patricia Berchem
Preis: 137€/8 Einheiten

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

permanent buchbar
dienstags 18:00-19:00 Uhr
in Mamer

Entspannungskurs

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

mit Dunja Grunow
Preis: 200€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

18.09.24-16.11.24
mittwochs 15:00-17:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

MBSR- Stressreduktion durch Achtsamkeit

8-wöchiger-Kurs: MBSR. Die meditativen Übungen: achtsames Atmen, Body-Scan, Sitzmeditation mit Körperwahrnehmung, Yogaübungen, achtsames Gehen u. Essen, helfen die Achtsamkeitsfähigkeiten zu entwickeln, um sie in den Alltag zu integrieren.

mit Dr. Marie-Paule Theisen
Preis: 140€

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

24.10.24
jeudi 10:00-12:00 hrs
Al Schoul à Mertzig

Relaxation pour adultes

Faites une pause du train-train quotidien et apprenez des techniques efficaces de gestion du stress pour retrouver la paix intérieure et de l'énergie nouvelle. Prenez votre santé en main et profitez d'une meilleure qualité de vie.

avec Nathalie Messineo
Prix: 37€

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

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 gött hei och op Entspannung a Krisensituatiounen geluecht. Dir léiert Weeër och hei entspannt a souverän ze bliwen.

mam Nicole Schweicher
Präis: 90€

Organisator: De Kierperatelier
Anmelden über: 691 202 740

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

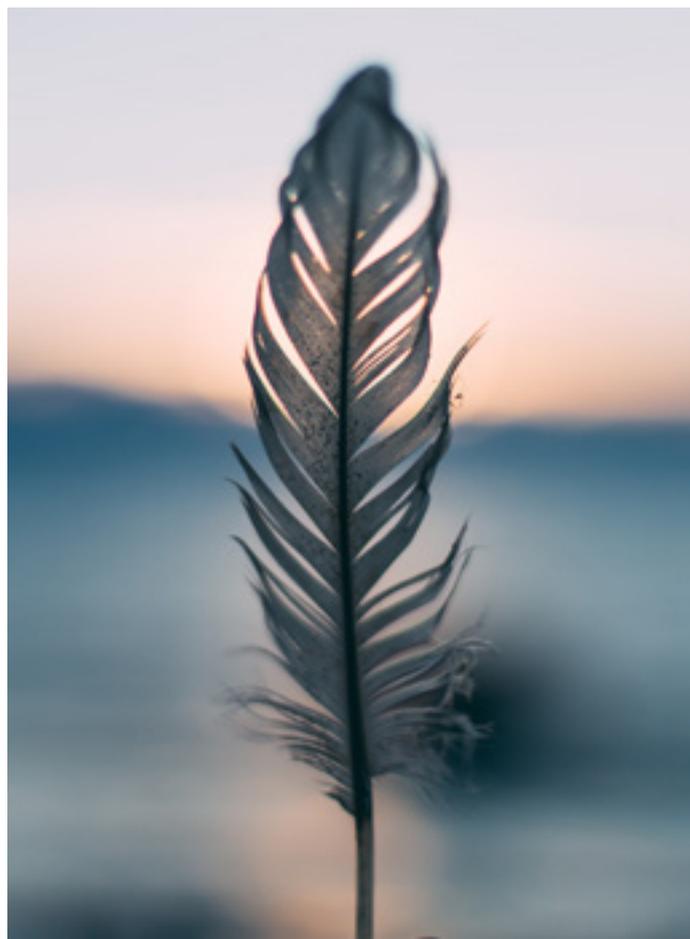
permanent buchbar
freitags 19:00-20:00 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Meditation, Achtsamkeit & Entspannung

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

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

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



16.09.24-02.12.24

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: 136€/11 Einheiten

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

offre permanente
sur rendez-vous
à Beaufort

Respirez, lâchez prise, libérez-vous : session de respiration en forêt

Comprendre le lien respiratoire-mental: découvrez comment le souffle impacte votre état émotionnel et physique. Techniques de respiration puissantes: maîtrisez différentes méthodes pour apaiser l'esprit, réduire le stress et favoriser la relaxation. Pratiquer en pleine nature: profitez du cadre apaisant de la forêt pour mettre en pratique vos apprentissages et bénéficier de ses bienfaits sur le bien-être.

avec Isabel Van De Voorde
Prix: à partir de 90€

Organisateur: Natural Minds
Inscription au: 691 315 175

permanent buchbar
donnerstags 18:30 Uhr

Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

"Balance am Besch" um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

28.09.24

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

Ätherische Öle für geniale Schulkinder und Ihre Eltern

Mit Hilfe ätherischer Öle: Streitende Kinder beruhigen sich rasch, überaktive Kinder gewinnen ihre Balance, verträumte Kinder werden zu neuen Taten ermuntert, weinende Kinder vergessen ihre Tränen und Eltern kommen wieder in ihre Balance.

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

14.12.24

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

Antike Öle - Bibelöle für die Neue Zeit

Salböle aus der antiken Zeit, auch Bibelöle genannt, wurden in früheren Zeiten als spirituelle Salbungs- oder Schutzöle eingesetzt, die harmonisierend, erdend wirken. Ich zeige Dir wie wie jedes Öl seine eigene, ganz besondere Wirkung hat.

mit Martine Bram
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: 691 133 124

12.10.24

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

Bewegung leicht gemacht mit den kleinen Helfern aus der Natur

Deine Bewegung ist manchmal durch kleine Wehwehchen eingeschränkt? Reine Essenzen aus der Natur in Form von ätherischen Ölen, Nahrungsergänzungen können dir den Alltag erleichtern und dir wieder Freude an Bewegung bereiten. Inklusive Do it yourself z.B Antischmerz- Roll-on. www.shanti-relax.lu

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

16.11.24

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

Boost your system with essential oils

Dieser Workshop bietet dir Tipps und Tricks für eine starke Immunabwehr: Vorbeugung, Stärkung der Abwehrkräfte, erste Erkältungssymptome lindern mit hilfreichen Waffen aus der Natur. Inklusive Do it yourself z.B Hustenbalsam. Tickets im Shop: www.shanti-relax.lu

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu



26.10.24

samschdes 10:00-14:30 Auer
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 mir 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

05.10.24

samstags 14:00-17:00 Uhr
"Op der Fléiber" in Baschleiden

DIY - Natürliche Putzmittel herstellen

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

mit Martine Bram
Preis: 60€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

23.11.24

samstags 14:00-17:00 Uhr
"Op der Fléiber" in Baschleiden

Parfum Workshop

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

mit Martine Bram
Preis: 60€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

21.09.24

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

Naturkosmetik Workshop

In diesem Kurs stellen wir ein Deo, Lippenbalsam, Badekugel u.s.w. her. Wir lernen die verschiedenen Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe kennen die wir in der Naturkosmetik verarbeiten.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

30.11.24

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

Naturkosmetik

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

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

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

Massagetechniken Techniques de Massages

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

Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

05.10.24
samstags 14:30-17:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Jin Shin Jyutsu

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

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€

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



Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

26.10, 02.11, 09.11 & 23.11.24
samschdes 9:00-12:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Bei Stress stabil a staark bleiwen

Am Resilienztraining kucke mir wou Stress hierkénnt a wéi mir mat Hëllef vun de 7 Resilienzfaktoren méi geloossen domat émgoe kënnen. Et ginn nei Strategien geübt, mat deenen sech Stress a schwierig Situatiounen vill besser bewältege loosse.

mam Nicole Schweicher
Präis: 430€/4x

Organisator: ManuKultura/De Kierperatelier
Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com

21.09.24 & 22.09.24
samschdes 9:00-17:00, sonndes 9:00-16:00 Auer
zu Beckerich

Stabil am Stress - Resilienztraining fir Erwuessener

Mir kucken ons un wou Stress hierkénnt a wéi mir mat Hëllef vun de 7 Resilienzfaktoren méi geloossen domat émgoe kënnen. Mir üben eng Rei nei Strategien mat deenen sech Stress a schwierig Situatiounen vill besser bewältege loosse.

Präis: 380€

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

22.10.24-17.12.24
dënschdes 19:00-21:00 Auer
zu Beckerich

Stabil am Stress - Resilienztraining fir Erwuessener

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

mam Nicole Schweicher
Präis: 480€/10x

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

offre permanente
19:30-21:30 hrs
à Beaufort

Assistance rapide pour la gestion du stress

Rejoignez-nous lors de cette série de 3 ateliers pratiques. Découvrez des techniques de travail respiratoire éprouvées, conçues pour réduire le stress immédiatement, explorez la reconnexion avec la nature comme un moyen puissant de régénérer l'esprit et la santé physique, et plongez dans la compréhension des pensées et émotions pour une approche holistique de la prévention du stress.

avec Isabel Van De Voorde
Prix: 170€/3 ateliers

Organisateur: Natural Minds
Inscription au: 691 315 175





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Energie- und Gesundheitscoaching

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

mit Karin Krausch
Preis je nach Angebot

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

28.09.24
samschdes 14:30-18:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Kreativen Fraenkrees

An dësem Fraenkrees wäerte mir ënnert anerem zesammen e Liewensbam wiewen deen een och dono ka mat heem huelen, um Programm steet awer och Meditation, Musek, Austausch a villes mei. Looss dech iwerraschen.

mam Sarah Cattani a Françoise Sinner
Präis: 55€/4 Stonnen Workshop & Snacks

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 28

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

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

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

mit Viviane Kandel
Preis: Kostenlos

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

offre permanente

sur rendez-vous
à Niederfeulen

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

Vous souffrez d'anxiété, de dépression, de dépendance, de traumatisme, de maladie, de peur, de trouble de l'alimentation, de haine de soi ou de toute autre forme de conflit interne? FYD amène une détente et une ouverture de coeur profondes. Apprenez à utiliser cette pratique pour votre évolution et votre enrichissement personnel.

Prix: 130€/séance

Organisateur: Vicky Bettendorff
Inscription au: 621 752 118

28.09.24-05.10.24
samstags 14:00-17:00 Uhr
MS Day Center um Bill

Wellness für die Seele. Thema: "Atmen... und im Sturm des Lebens bei mir bleiben"

Spielerisch, kreativ und in Bewegung werden wir uns mit dem "Sturm" um oder in uns beschäftigen. Wir werden versuchen im "JETZT" zu bleiben und uns selbst, trotz des Sturmes, mit unseren momentanen Bedürfnissen zu spüren.

mit Michèle Kremer
Preis: 80€

Organisator: Michele Kremer
Anmelden über: 621 190 656

permanent buchbar

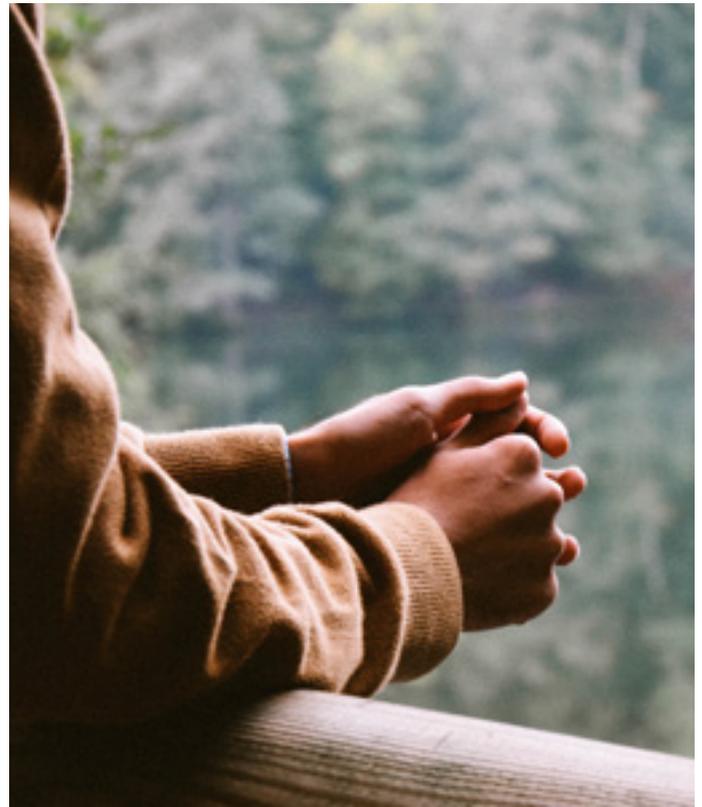
Termin nach Vereinbarung
Conseil socio- familial in Deiffelt

Conseil socio-familial / Kinesiologie

Ein einfacher Weg zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht! Es werden individuelle Ideen und praktische Tools für den Alltag zuhause erarbeitet.

mit Isabelle Nilles
Preis: 80€/Sitzung

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



offre permanente
à Beaufort
Coaching individuel

Coaching individuel pour faire face au stress, préparer des changements dans votre carrière ou vie, renforcer la confiance en vous et vos compétences. Le coach vous écoute, pose des questions pour vous aider à réfléchir et vous donne des conseils pratiques. Dans la nature, en cabinet ou en vidéoconférence. En français, luxembourgeois et anglais.

avec Isabel Van De Voorde
Prix en fonction de vos besoins et situation

Organisateur: Natural Minds
Inscription au: 691 315 175

permanent buchbar
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 Kuschn. Mitzubringen: Bequeme Kleidung zum Kuschn, Wasserflasche.

Preis: 35€/Termin

Organisator: Stellabodywork
Anmelden über: 691 469 990

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe

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

mit Viviane Kandel
Preis: 60€/Stunde

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

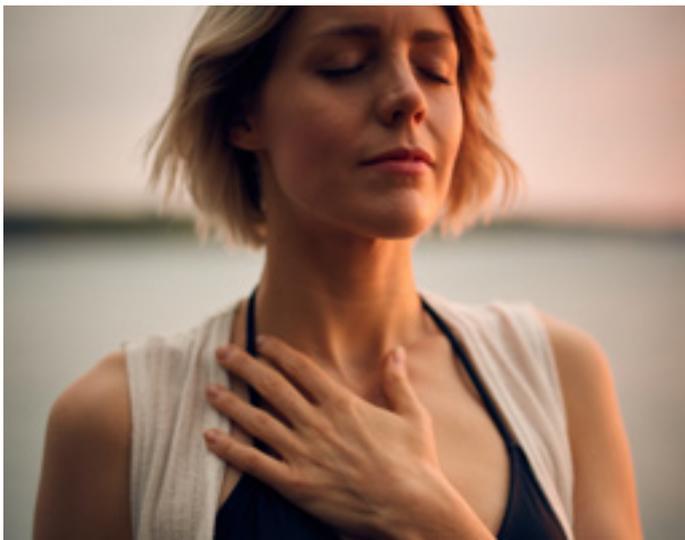
permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

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 Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Kanner Coaching

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

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent 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

Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil

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

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Traumaisensibles Coaching

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

Preis: 90€

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfurt 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 Steinfurt
Anmelden über: 691 950 072

offre permanente
sur rendez-vous
à Koerich

Coaching thérapeutique, coaching de famille, 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

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

Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Veräinsbau Hiefenech

Blockaden lösen durch Kunsttherapie

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

mit Daniela Godinho Franco
Preis auf Anfrage

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Anmelden über: gofrdani76@gmail.com



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

Ohrenkerzenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 60€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

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

mit Liette De Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhof
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

19.09.24-19.12.24
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

08.10.24-19.11.24
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 Geescht, d'Konzentratioun, dat logescht Denken asw. trainéiert ginn, mee och de Kierper an d'Séil.

mam Astride Lallemand
Präis: 30€/6 Coursen

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

30.09.24-05.11.24
montags 10:00-11:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Ronnie Gardiner Methode-bring dein Gehirn in Schwung

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

mit Elly Madden
Preis: 85€/5 Einheiten

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

01.10.24-03.12.24
dönschdes 16:00-17:00 Auer
Centre Culturel Capellen

Life Kinetik-Gehirntraining duerch Bewegung

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

mam Carole Becker
Preis: 135€/9x

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

02.10.24-11.12.24
les mercredis 16:00-17:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Bodybalance

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

avec Anna Maria Rocchio
Prix: 130€/10x

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

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

Creative Healing für den Bewegungsapparat

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Classe de respiration "Wim Hof Method"

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

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

Organisateur: Ananda Hypnosis
Sàrls
Inscription au: 621 582 329

24.09.24, 22.10.24, 12.11.24 & 10.12.24
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 körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Mitbringen: warme Socken, Isomatte.

mit Liette Wirth
Preis: 32€

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

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

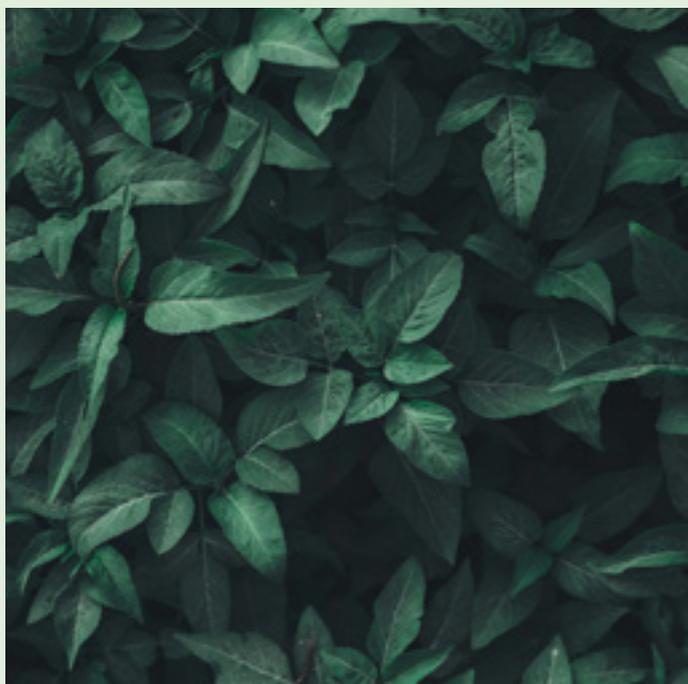
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbrück

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Zurück ins Gleichgewicht! Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System. Er tasten Sie Ihre Meridiane und erlernen Sie, wie Sie sich selbst behandeln können.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€

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



mehrere Termine

montags bzw. dienstags

Chalet Scouts in Ettelbrück oder Paarsall in Grosbous

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. Bitte mitbringen: Yogakissen / Yogamatte , warme Kleidung/Decke für die Sequenzen des bewussten “Nachspürens”.

Chalet Scouts in Ettelbrück	30.09.24-14.09.25 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous	01.10.24-15.07.25 dienstags 18:00-19:30 Uhr

mit Gabrielle Heintz
Preis: 190€/Trimester
90€/Einzelkurs
22€/Schnupperkurs

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

17.11.24

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

Matinée Yoga I: äußere & innere Aufrichtung - verankert im Lebensfluss

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

Preview: Matinée II: 2/3/25 “Der Atem des Lebens- lebendiges Sein”

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/Frühbucher bis 07.11
65€ nach diesem Datum

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

19.01.25

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

Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte

In diesem 1. Workshop dieser Reihe beschäftigen wir uns insbesondere mit dem Energiefluss des Rumpfes / Beckens/Beine & Bauchregion. Sind diese Energiezentren geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt und gleichzeitig freier unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten.

Preview: Trilogie II : 27/04/25 “der Weg des Herzens - ein Leben in der Fülle “

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/Frühbucher bis 10.01
65€ nach diesem Datum

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



Natur & Umwelt Environnement

09.11.
samstags 9:30-16:00 Uhr
in Eschdorf

Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an ?

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

Preis: 30€

Organisator: Lëtzebuurger Privatbësch
Anmelden über: 89 95 65 10

06.10.24
sonntags 9:30-14:30 Uhr
im Heiderscheidergrund

Bäche umleiten und Bäume schälen - Kulturerbe im Naturpark Obersauer

Wir nehmen Sie mit auf eine Wanderung (5km) entlang der Sauer und auf die Höhen der Region bei der wir Relikte der traditionellen Landwirtschaft begegnen.

mit Tom Schmit
Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

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&émwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

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: 17€/Halbtags, 21€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

29.09.24
sonntags 14:00 Uhr
in Beckerich

Saisonale Wildpflanzenwanderung

Im Herbst entfaltet die Natur nochmal ihre volle Pracht. Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt an Kräutern, Hecken und Pflanzen, die diese Jahreszeit zu bieten hat. Weitere Informationen: www.wëllmuert.lu

Preis: 25€

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: info@wellmuert.lu

29.09.24 oder 13.10.24
sonntags 14:00-17:00 Uhr
Windmühlenpark bei Weiler

Pilzwanderung rund um Biwisch

In den Wäldern rund um Biwisch erwarten uns im Herbst die verschiedensten Pilzsorten. Mit Claude Fandel spüren wir verschiedene Sorten auf und entdecken die interessante Pilzvielfalt in den Éisleker Wäldern.

mit Claude Fandel
Preis: 6€

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

mehrere Termine
9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr
Waldstück nahe Vichten oder Tandel

Pilzwanderung – Zwischen Fliegenpilz und Steinpilz

Lassen Sie sich auf unserer thematischen Wanderung von einem Experten die Welt der Lamellen, Sporen und Myzelien näher bringen. Anmeldung und alle Termine unter www.nbe.lu/agenda

22.09.24, sonntags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Waldstück nahe Vichten
12.10.24, samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Waldstück nahe Vichten
19.10.24, samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Wald nahe Tandel

mit Ch. Postler, N. Valmorbida
Preis: 36€ p.P.

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: www.nbe.lu

28.09.24
samedi 9:00-12:00 (Groupe 1), 13:00-16:00 (Groupe 2)
à Mersch

Randonnée aux champignons - Entre amanite tue-mouches et bolet

Laissez un expert vous faire découvrir le monde des lamelles, des spores et du mycélium. Inscription et notre agenda complet sur nbe.lu/agenda

avec Norbert Valmorbida
Prix: 36€ p.p.

Organisateur: Natur · Bewegung ·
Entwicklung Sàrl-s
Inscription: www.nbe.lu



23.10.24
mittwochs 18:00-21:00 Uhr
CoLab in Wiltz

Bau einer „Wildbienen-Nisthilfe“

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam eine Wildbienen-Nisthilfe bauen und uns anschauen was es zu beachten gibt um damit Erfolg zu haben. Denn leider macht nicht alles Sinn was auch zum Kauf angeboten wird.

mit Claire Daleiden
Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Otium Sàrl
Anmelden über: info@otium.lu

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
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: 1.529,41€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.820€. Mehr Informationen unter www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 1820€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
in Liefrange oder online

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.403,36€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.860€ inkl. Prüfungsgebühr. In vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. In Liefrange wieder ab März 2025 oder als ONLINE Ausbildung ab September 2024. Mehr Informationen und genaue Daten unter: www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 2.860€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

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

lessbar Stad

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178



Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

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

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

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

Preis: 184€/10er Karte

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

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

Faszientraining

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

Preis: 154€/10er Karte

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

24.09.24-17.12.24
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: 110€/11 Kurse, 12€/Kurs

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 28

16.09.24-22.12.24

dienstags 12:20-13:20 Uhr

Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Rückenschule/Renforcement du dos

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

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

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

offre permanente

rendez-vous sur demande

Le 5ème élément Fitness Center à Wemperhardt

Ecole du Dos

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

Prix: 150€/10 unités

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

08.10.24-12.12.24

19:30-20:30 Uhr

Turnhalle in Heiderscheid

RückenGymnastik für Alle

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

mit Julie Wagner
Preis: 100€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

16.09.24-25.11.24
montags 18:00-19:00 Uhr
Bibliothèque Tony Bourg in Troisvierges

Rückenfit

Ein 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 Organisations: Club Haus op der Heed
Preis: 163€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

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

Rückenfit

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

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

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

Rücken Relax durch BALLance

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

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

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr
in Erzen oder 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 Organisations: feel your body Gesundheitszenter
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar
mittwochs 9:30-10:30 Uhr
Centre Culturel in Rambrouch

Bewegung im Sitzen

Bewegung im Sitzen ist besonders für Menschen geeignet, die nicht mehr auf dem Boden bzw. der Matte üben können. Eine Mischung aus präventiver Gymnastik und leichtem Muskelaufbau stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

mit Sonja Leider Organisations: Club Atertall
Preis: 7€/Kurs Anmelden über: 27 55 33 70

18.09.24-09.07.25
mittwochs 9:00-10:00 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Pezzi Ball

Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Balles von 65 cm Durchmesser, Rückengymnastik, Gleichgewicht, Stretching, Kraft- und Dehnungsübungen.

mit Dhana Organisations: Gym Schweechedaul
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten a.s.b.l.
Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

19.09.24-12.12.24
donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Flexibilität - ein Gesundheitsplus

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

mit Clarinda da Rocha Organisations: Nordstad Aktiv+
Preis: 150€/12 Kurseinheiten Anmelden über: 26 81 37 43

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

Hockergymnastik

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

mit Dunja Grunow Organisations: Dunja Grunow
Preis: 200€ Anmelden über: 621 507 077

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

Forever Fit

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

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

19.09.24-12.12.24
les jeudis 15:00-16:00 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Gym de santé

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

avec Clarinda da Rocha Organisations: Nordstad Aktiv+
Prix: 150€/12 unités Inscription au: 26 81 37 43



17.09.24-10.12.24
 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: 108€/12 Einheiten
 Organisator: Club Haus op der Heed
 Anmelden über: 99 82 36

18.09.24-09.07.25
 mittwochs 10:10-11:10 Uhr
 Sporthalle in Beckerich

Seniorenturnen

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

mit Dhana
 Preis: 50€/Trimester
 Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
 Anmelden über: 661 791 966 (Karin)

16.09.24-16.12.24
 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: 195€/13 Einheiten
 Organisator: Club Haus op der Heed
 Anmelden über: 99 82 36

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

Stretching

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

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

Ausdauer Entraînement d'Endurance

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

Step

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

Preis: 154€/10er Karte

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

16.09.24-22.12.24
 dienstags 19:15-20:15, mittwochs 12:15-13:15 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana (mi), Benny&Chiara (di)
 Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€ Kautions

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

16.09.24-22.12.24
 donnerstags 19:15- 20:15 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

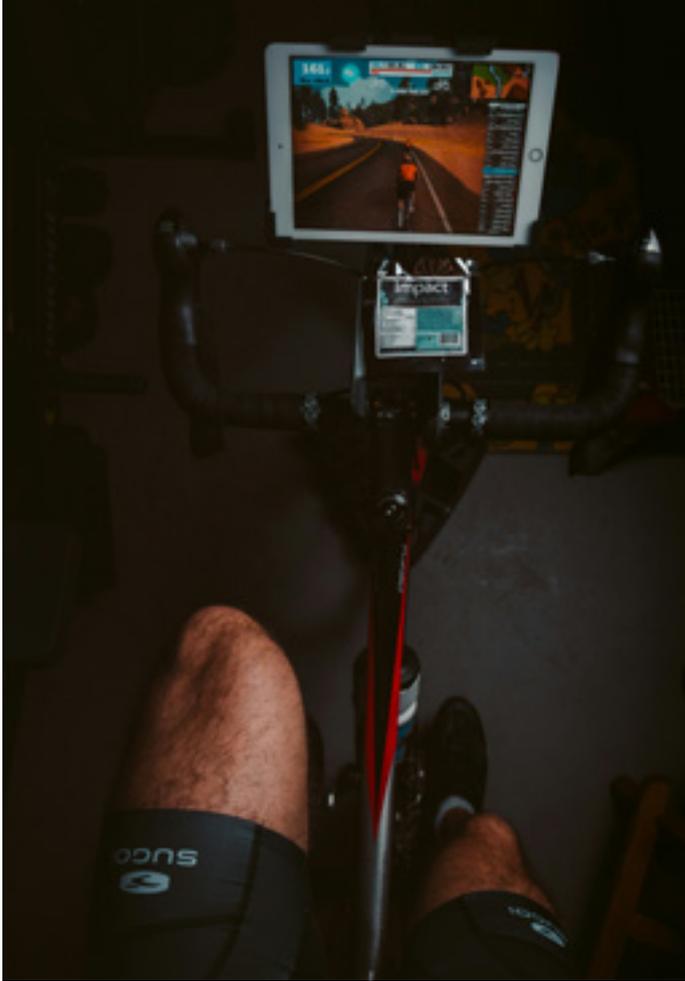
Spinning

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€/Trimester zzgl. 10€
 Kautions

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





permanent buchbar

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

Wake Up Cycling

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

Preis: 154€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Indoor Cycling

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

Preis: 154€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

TopRide

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**Kraft- und Muskelaufbau
Entraînement Musculaire**

17.09.24-17.12.24

dienstags 20:00-21:00 Uhr

Judo-Saal in Wincrange (über dem Schwimmbad)

Bauch, Beine, Po

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

mit Clarinda Da Rocha
Preis: 207€/14 Einheiten

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

permanent buchbar

mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Bauch Beine Po

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

Preis: 150€/10x

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

16.09.24-22.12.24

montags 18:00-19:00 Uhr

Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Corinna

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

permanent buchbar

dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

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

Preis: 154€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Aquanatur in Hosingen

BodyFit

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

Preis: 154€/10er Karte

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

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

Fatburner

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

Preis: 154€/10er Karte

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

16.09.24-22.12.24
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg 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 Krounebiertg
Anmelden über: 32 88 23-1

26.09.24-16.12.24
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
feel your body Gesundheitszentrum in Ernzien

Bodyshape

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

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

16.09.24-07.07.25
montags 18:45-19:45, 19:50-20:50 Uhr
Sporthalle Beckerich

Body Shape 1+2

Ganz Körper Muskulationstraining. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Gabriela Organisations: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)



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

Bodyshape 16+

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

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

Organisations: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription au: +33 7 88 69 05 48

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: 180€/Jahr

Organisations: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

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

Liit & Zen

Entspannendes Training für Körper und Seele.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

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

bodyfit

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

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

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

17.09.24-17.12.24
dienstags 18:00-19:00 Uhr
Judo-Saal in Winrange

Fit

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

mit Clarinda Da Rocha
Preis: 207€/14 Einheiten

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



16.09.24-22.12.24
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€ Kautio n Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

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

Core (Rumpfmuskulatur-Training)

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

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

05.10.24
samstags 10:00-11:00 Uhr
Park Sennesräch in Lullange

Airtramp

Das Airtramp ist ein großes, luftgefülltes Sprungkissen, das für sportliche Aktivitäten, Übungen und Spiele genutzt wird. Es werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Gleichgewicht trainiert und gefördert.

mit Sandra Arend Organisor: Club Haus op der Heed
Preis: 10€ Anmelden über: 99 82 36

16.09.24-22.12.24
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 Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio n Anmelden über: 32 88 23-1

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

Wellnessworkout

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

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

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

Crosstraining

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

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

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

Langhantel

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

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

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Coaching

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

Preis: 70€/Stunde Organisor: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
op Rendez-vous
zu Heinerscheid

Personal Training

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

mam Tom De Bondt Organisor: Tom De Bondt -
Präis: 45 €/Stonn bei mir doheim oder am Em- yourbestlife.lu
krees vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt > 10km Umellen iwwer: 691 688 693

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Personal Training & Ernährungsberatung

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

Preis: 65€/Stunde Organisator: Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner
Anmelden über: 621 723 086

permanent buchbar

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

Functional Training

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

Preis: 120€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

16.09.24-22.12.24

dienstags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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 Krounebiert
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
yourbestlife zu Heinerscheid

Functional Training

Functional Training: Verletzungsprävention durch Gleichgewichts- an Kraafttraining mit aufwieslungsreichen Übungen, Kraaftopbau no Verletzungen oder OP, allgemeng Fitness verbessern...

mam Tom De Bondt Organisator: Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Präis: 45€/Stonn Umellen iwwer: 691 688 693

16.09.24-09.12.24

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

Funktionelles Training

Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau zur Vorbeugung von Verletzungen.

mit Tom De Bondt Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 126€/9 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

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

Hiit & Sculpt

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

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

permanent buchbar

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

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

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

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Centre aquatique Krounebiert 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 Krounebiert
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

16.09.24-22.12.24

mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)
Centre aquatique Krounebiert 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 Freud Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

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

TRX Suspension Training

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

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

Kampfkunst - Arts Martiaux

25.09.24-04.06.25

les mercredis 19:00-20:30 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Qi Gong

Entretenir et renforcer sa santé physique, mentale et émotionnelle par des mouvements lents associés à la respiration et à l'attention. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu.

avec Pascal Garin
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

02.10.24-11.12.24

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

Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger

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

mit Joëlle Rischette
Preis: 160€/10 Kurseinheiten

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

25.09.24-18.12.24

mittwochs 19:30-20:30 Uhr
Turnhalle in Lultzhausen

Taijiquan

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

mit Patrick Hallé
Preis: 132€/11 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



permanent buchbar

méindes 20:00-21:00 Auer
Festsall Saeul

Taijiquan Cours zu Sëll

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

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

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

16.09.24-16.12.24

méindes 9:30-10:30 Ufänger, 10:30-11:30 Fortgeschrittene
Treff Aal Schoul I 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
Präis: 190€/10 unités

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

18.09.24-11.12.24

les mercredis 18:30-20:30 hrs
Salle de sport à Bourscheid

Boxe Muay Thaï

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: 200€/12 séances

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

permanent buchbar

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

Krav Maga - Selfdefence

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

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

permanent buchbar

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

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

Tanz - Danse

permanent buchbar
dienstags 19:30-21:30 Uhr
Al Kierch Reiland

Biodanza® 16+

Biodanza wird auch als Tanz des Lebens bezeichnet. Der Biodanza-Kurs (unter Supervision) steht allen Altersgruppen (ab 16) offen und es braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Kurssprache ist Luxemburgisch. Erlebe pure Lebensfreude mit Biodanza! Buchung von Einzelkursen möglich.

mit Marlyse Kusnierz-Broers
Preis: 250€/Trimester
(220€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: 691 160 639

16.09.24-19.12.24
les lundis 9:00-11:00 hrs
Al Schoul Mertzig

Danse du monde

Au fil des musiques venez bouger sur les danses latines (Salsa, Merengue, Bachata, ...), les danses africaines ou orientales. En couple ou seule, pas d'importance!

Prix: 176€/11 séances

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

30.09.24-09.12.24
montags 15:00-16:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Standard- und lateinamerikanische Tänze

In diesem Kurs können Sie als Anfänger, zusammen mit Ihrem Tanzpartner, die Schritte der verschiedenen Standard- und lateinamerikanischen Tänze kennenlernen oder als Wiedereinsteiger Ihre lange nicht mehr ausgeübten Tanzkenntnisse auffrischen.

mit Vladka Perl-Babincova
Preis: 130€/10x

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



19.09.24-19.12.24
donnerstags 18:30-19:50 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 2

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren. Voraussetzung: Beherrschen der Grundschrirte in allen gängigen Standart- und lateinamerikanischen Tänzen. Organisation: Jugend- & -Sportskommissioun Useldeng.

mit Vladka Perl
Preis: 135€ / 15 Lektionen

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 682 032

19.09.24-19.12.24
donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3

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

mit Vladka Perl
Preis: 135€/15 Lektionen

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 682 032

02.10.24-11.12.24
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€/10x

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

19.09.24-12.12.24
donnerstags 10:00-11:00 oder 19:45-20:45 (Anf.), 18:30-19:30 (Fortg.)
Vereinssaal Doennange

Line-Dance

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

mit Alexandra Esnault
Preis: 91€/12 Einheiten

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

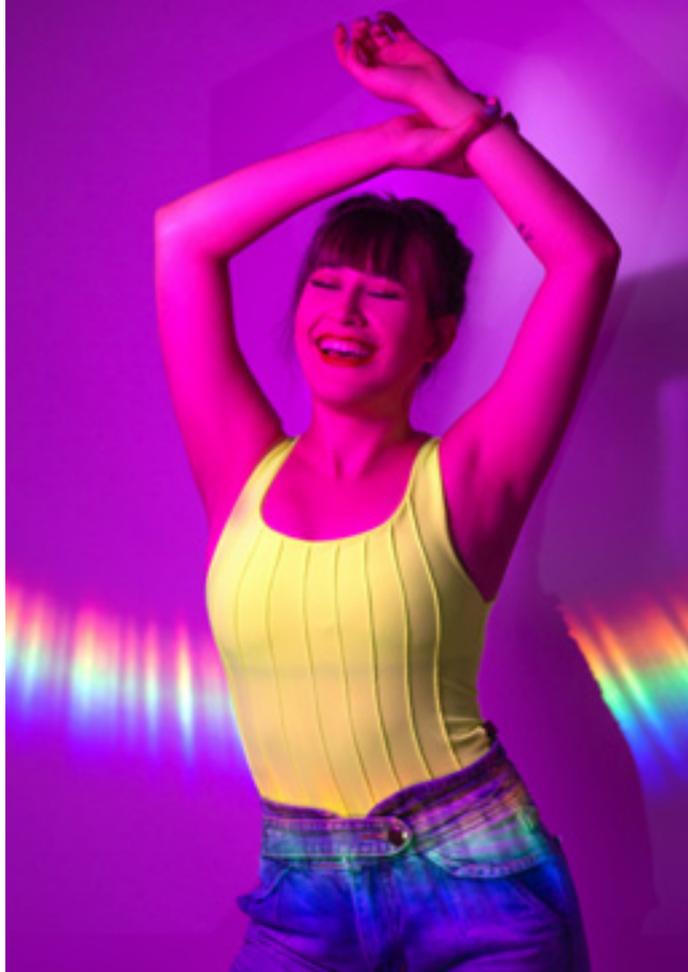
17.09.24-24.06.25
les mardis 19:00-20:00 (2e année), 20:00-21:00 (débutants) hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: ESNAULT Alexandra; Mail: ardnalexa91@gmail.com; Tel: 621 484 355

Prix: 70€/10 cours

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



17.09.24-10.12.24
 dënschdes 10:40-11:25 Auer
 Centre polyvalent Habscht

Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik. Keng Coursen während de Schoulvakazen.

mam Peggy Octave Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
 Präis: 70€/12 Coursen Umellen iwwer: 39 01 33 501

18.09.24-04.12.24
 mëttwochs 19:15-20:15 Auer
 Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Bauchdanz / dance orientale

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

mam Nancy Theis Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
 Präis: 110€/10 Coursen Umellen iwwer: 39 01 33 501

18.09.24-09.07.25
 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 Organisateur: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
 Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

September bis Juni
 donnerstags 19:15-20:45 Uhr
 in Grosbous

Zumba/Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 180€/Jahr Organisateur: DTV Groussbus 91
 Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar
 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
 Al Kierch Reiland

Zumba 16+

Wir tanzen zu modernen Songs, lernen Grundschrte von Zumba und lateinamerikanische Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv. Come and join the party!

mit Maryna Peeters Organisateur: Santé & Bien-Être
 Preis: 120€/Trimester Hiefenech asbl
 (90€ für SBE-Mitglieder) Anmelden über: 621 287 809

offre permanente
 les lundis 19:30-20:30 hrs
 Ancienne chapelle à Reuland

Zumba 16+

Le cours de Zumba est un entraînement dynamique, combinant musique latine et internationale avec des mouvements de danse, incluant salsa et reggaeton. Amusant et accessible à tous les niveaux de forme physique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Rodolfo Mejía Organisateur: Santé & Bien-Être
 Prix: 120€/trimestre Hiefenech asbl
 (90€ pour membres) Inscriptioun au: +33 7 88 69 05 48

30.09, 07.10, 14.10 & 21.10.24
 méindes 19:00-20:00 Auer
 ManuKultura zu Useldange

Zumba

Zumba ass e kompletten Trainingsprogramm. Et ass eng Mëschung vu Fitness, Cardiotraining, Gläichgewicht a Flexibilitéit. D'Schrëtt kommen haaptsächlech vu Latino Dänz a sinn eng Mëschung vu Spaass a Sport.

mam Brigitte Martins Organisateur: ManuKultura
 Preis: 10€/Cours, 100€/12 Coursen Umellen iwwer: 621 497 366

18.09.24-09.07.25
 mittwochs 20:05-21:05 Uhr
 Sporthalle in Beckerich

Zumba Strong

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Momo Organisateur: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
 Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

21.09.24-14.12.24
samstags 9:15-10:15 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

Zumba Gold bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die genauen Daten erhalten sie bei der Anmeldung.

mit Mike Medernach
Preis: 116€/10 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

19.09.24-12.12.24
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Festsall Weller (Putscheid)

Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

mit Mike Medernach
Preis: 116€/10 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

16.09.24-10.12.24
méindes 19:00-20:00, dënschdes 9:30-10:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass. Keng Coursen während de Schoulvakazen.

mam Peggy Octave
Preis: 75€
Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

16.09.24-22.12.24
dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg 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 Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1



Yoga & Pilates

02.10.24-27.11.24
méttwochs 10:15-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Pilates mam Bëbee

Pilates mam Bëbee erméiglecht et dir no der Gebuert (8-12 Wochen) rëm fit ze ginn. En doucë ganzheetleche Kierpertraining bei dem däi Bëbee dech entweder an der Dro oder op der Matt begleet.

mam Julie Wagner
Preis: 120€/8 Einheiten
Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@julie-wagner.lu

offre permanente
les mercredis 18:00-19:00 hrs
Fit 360 à Weidingen

Méthode Pilates

La méthode Pilates c'est du renforcement musculaire ciblant les abdominaux et le dos en priorité afin de corriger sa posture et éviter les problèmes de dos. Accessible aux hommes et femmes de tout âge, du non sportif au plus athlétique!

avec Isabelle Lamy
Preis: 18€ en abonnement trimestriel
Organisateur: Fit 360
Inscription au: 0032 498806643

02.10.24-11.12.24
mittwochs 10:30-11:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem von der Körpermitte ausgehend der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, gedehnt und aufgerichtet wird, um eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit zu erzielen.

mit Pia Lickes
Preis: 130€/10 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

17.09.24-26.11.24 oder 19.09.24-05.12.24
dienstags 18:30-19:30 oder donnerstags 18:45-19:45 Uhr
Chalet Scouts in Ettelbruck

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Schwerpunkt Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Trainingsmatte mitbringen.

mit Jean-Claude Ruffenach
Preis: 150€/10 Stunden
Organisator: Ruffenach Jean-Claude
Anmelden über: 621 295 805

18.09.24-10.07.25
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Sporthalle Beckerich

Pilates

Körperbeherrschung, körperliches und mentales Gleichgewicht, wohltuende Dehnungen, Verbesserung der Beweglichkeit.

mit Anne-Sophie
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten
Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 621 218 056
(Françoise) nach 18h00



offre permanente
les lundis 17:45-18:45, les vendredis 8:20-9:20 hrs
Centre culturel & sportif à Heffingen

Pilates 16+

Renforcer nos muscles profonds afin d'améliorer notre posture, notre équilibre musculaires et articulaires. Bien souvent les maux de dos diminuent voir disparaissent ... avec ou sans accessoires suivant les programmes.

avec Aude Meyers-Danaux
Prix: 120€/trimestre
(90€ pour les membres SBE)

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

20.09.24-20.12.24

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 Olga Legrand
Prix: 130€/13 unités

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

16.09.24-22.12.24

mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Corinna
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

permanent buchbar
montags 19:30-20:30 Uhr
in Ernzen oder online über Zoom

Pilates

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung.

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

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

permanent buchbar
donnerstags 17:00-18:00 oder 18:00-19:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

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

16.09.24-16.12.24

montags 18:00-19:00 (Anfänger), 19:00-20:00 (Fortgeschrittene)
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

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

mit Benoit Cravatte
Preis: 195€/13 Einheiten

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

September bis Juni
montags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates.

mit Anne-Sophie
Preis: 180€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

20.09.24-28.02.25
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! Termine: 20/09/2024, 18/10/2024, 15/11/2024, 20/12/2024, 24/01/2025, 28/02/2025

mit Marina Clement
Preis: 22€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167



26.09.24-12.12.24
 donnerstags 10:00-11:15 Uhr
 in Koetschette

Yoga für Schwangere

Mit Yoga können wir den Prozess der Schwangerschaft wunderbar begleiten. Atemübungen, Meditation und sanfte Entspannungsübungen sind optimal als Geburtsvorbereitung geeignet.

Preis: 100€/Trim., 15€/1Einheit
 Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,
 Ärztin und Yogalehrerin
 Anmelden über: 691 551 340

25.09.24-11.12.24
 mittwochs 17:00-18:15 Uhr
 in Koetschette

Yin und Yang Yoga

Sanfte Yogastunde für die Balance von Körper, Geist und Seele mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation sowie Akupressur aus der TCM.

Preis: 100€/Trim., 15€/1Einheit
 Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,
 Ärztin und Yogalehrerin
 Anmelden über: 691 551 340

27.09.24-13.12.24
 freitags 9:00-10:00 Uhr
 Centre Culturel Capellen

Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Kräftigende Yogaübungen, Atemübungen und Entspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen. Kein Kurs während der Schulferien, sowie am 06.12.2024.

mit Manuela Schrade
 Preis: 130€/10 Einheiten
 Organisator: Club Haus am Brill
 Anmelden über: 30 00 01

30.09.24-09.12.24
 les lundis 17:30-18:30 ou 19:00-20:00 hrs
 Centre Culturel Capellen

Hatha Yoga

Le Hatha yoga, est intériorisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente.

avec Annick Simonet
 Prix: 130€/10 séances
 Organisateur: Club Haus am Brill
 Inscription au: 30 00 01

27.09.24-13.12.24
 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.

mit Manuela Schrade
 Preis: 130€/10 Einheiten
 Organisator: Club Haus am Brill
 Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar

dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00, donnerstags 9:00-10:30 Uhr
 Workshop-Raum Hessemillen

Yoga in Eppeldorf

Ganzheitliches Sivananda Yoga, Rücken-Yoga, Entspannungs- und Atemübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel
 Preis: ab 22€ (im Abo)
 Organisator: HESSEMILLEN
 Anmelden über: www.hessemillen.lu

03.10.24-12.12.24

donneschdes 17:45-19:15 Auer
 Yogatime - Yoga & Reflexologie zu Schwebach

Hormon Yoga Aféierungscours

Fraen > 35 Joer fir Wiesseljoersymptomer virzebeugen/reduzéieren (Hétzewallungen, Stress, Schlofproblemer, Niwwel am Kapp, Ostéoporse...). Coursen 3/10, 17/10, 7/11, 28/11 & 12/12 + 2 Videos/PDF fir dohem ze üben.

mam Christine Thill
 Präis: 190€
 Organisator: Yogatime - Yoga & Reflexologie
 Umellen iwwer: 621 153 026

19.09.24-19.12.24

donneschdes 9:00-10:15 an 19:30-20:45 Auer
 Yogatime - Yoga & Réflexologie zu Schwebach

Luese Yoga Flow

Fléissend Sequenzen déi Kraft, Flexibilitéit a Stabilitéit fuerderen. Et entsteht eng bewegte Meditatioun déi d'Opmierksamkeit vu bausse no banne kéiert an de Gedankenkarussell zum Stoë brengt. Kleng Gruppen. Méi op www.yogatime.lu

mam Christine Thill
 Präis: ab 21€/Cours (am Abo)
 Organisator: Yogatime - Yoga & Reflexologie
 Umellen iwwer: 621 153 026

18.09.24-18.12.24
 mëttnochs 18:00-19:00 Auer
 Yogatime - Yoga & Réflexologie zu Schwebach

Yoga Vita (Yoga & Krebs)

Bei Kriibs, Long Covid, Fatigue Syndrom, Fibromyalgie, Parkinson etc. Fir dech a schwéieren Zäiten kierperlech, mental an energeetesch ze stärken. Gekuckt gëtt wat am Moment individuell geet, de Cours gëtt vun do aus opgebaut.

mam Klaud Houtmann Organisateur: Yogatime - Yoga & Reflexologie
 Präis: 25€/Cours Umellen iwwer: 661 534 808

28.09.24-21.12.24
 samschdes 16:00-17:30 Auer
 Yogatime - Yoga & Réflexologie zu Schwebach

Yin Yoga

Positionen am Leien oder Sëtzen gi fir ca 3 Min. ouni Muskelspannung gehalen. Déi déif Schichten am Kierper ginn erreicht. Mir lenken de Bléck no bannen, huelen eise Kierper wouer, ganz fräi vu Bewertung. 28/9,19/10,23/11&21/12

mam Carole Maquil Organisateur: Yogatime - Yoga & Reflexologie
 Preis: ab 25€/Cours (am Abo) Umellen iwwer: 621 422 028

19.09.24-12.12.24
 donnerstags 17:30-19:00 oder 19:15-20:45 Uhr
 Festsall Beiler

Yin Yoga

Yin Yoga hilft Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu machen. Außerdem trägt Yin Yoga zur Entschleunigung und Entspannung bei.

mit Blanche Leyder Organisateur: Club Haus op der Heed
 Preis: 150€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

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 Winrange mit Perla Ghidale Preis: 210€/11 Einheiten	18.09.24-11.12.24 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 159€/12 Einheiten	19.09.24-12.12.24 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 159€/12 Einheiten	17.09.24-10.12.24 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 207€/14 Einheiten	17.09.24-17.12.24 dienstags 19:00-20:00 Uhr

16.09.24-25.11.24
 les lundis 19:00-20:00 hrs
 Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

Yoga en portugais (Ioga clássico)

Le yoga offre une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout le monde peut pratiquer le yoga, quels que soient son âge et sa condition physique.

avec Clarinda Da Rocha Organisateur: Club Haus op der Heed
 Prix: 163€/11séances Inscription au: 99 82 36

17.09.24-17.12.24
 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.

mit Jessica Hoffmann Organisateur: ManuKultura
 Preis: 299€/13 Kurse Anmelden über: hallo@seelenwachstum.lu

13.10, 10.11 & 15.12.24
 sonntags 10:00-12:00 Uhr
 ManuKultura in Useldange

Peaceful Sunday - Ein achtsamer Start in den Sonntag Yoga, Meditation & ätherische Öle

Looss eis gemeinsam, ganz friddlech an de Sonnde starte mat Yoga, Meditatioun an äthereschen Ueleger. Dëst ass deng Geleeënheet fir eemol am Mount opzetanken an dech inspiréieren ze loosse. 13.10 Loslassen, 10.11 Dankbarkeit, 15.12 Mitgefühl

mit Jessica Hoffmann Organisateur: ManuKultura
 Preis: 49€/Kurs, 133€/3 Kurse Anmelden über: hallo@seelenwachstum.lu



offre permanente
lundi et mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 hrs
Centre culturel & sportif à Heffingen

Yoga 16+

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama) , postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux
Prix: 180€/trimestre
(150€ membres SBE)

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

18.09.24-09.07.25
mittwochs 20:10-21:10 Uhr
Sporthalle Beckerich

Yoga

Yoga.

mit Anne-Sophie
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 621 218 056 (Françoise)
nach 18h00

16.09.24-22.12.24
montags 19:00-20:30 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg 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: 20€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette
Preis: 157,50€/Trim. zzgl. 10€
Kaution

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

23.09.24-09.12.24
méindes 15:30-16:30, 18:00-19:00 oder 19:15-20:30 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: 170€/11x, 115€/11x respektiv
145€/11x

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

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

Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le yoga est un système pour le développement global de l'être humain. Le Hatha Yoga est probablement la partie la plus connue du yoga et comprend des pratiques orientées vers le corps. Infos: WARMERDAM Nancy ; Tel.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de

Prix: 15€/Cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 631 027



permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 9:30-11:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Preis: 184€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 18:00-19:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Yoga

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

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
Price: 270€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow
Sign up: 621 507 077

permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga Anfänger/Mittelstufe

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Dunja Grunow
Preis: 220€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

In diesem Kurs üben wir klassische Yogapositionen und verbinden diese zu Abfolgen/Yogaflow.

mit Dunja Grunow
Preis: 220€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
montags 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 und mittwochs 14:15-15:15, freitags 9:00-10:00, 10:15-11:15 Uhr
in Mamer

Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow
Preis: 270€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
op Rendez-vous
zu Heinerscheid

Yoga - Einzelstunden

Einzelstunden Yoga - Yoga kennenlernen - Yoga-Routine opbauen Yoga am Einzeltraining erméglecht et Ech, Yoga an ärem Rhythmus ze erliewen. D'Stonnen gin fir eng vollwertig Yoga Erfahrung genau op är Bedürfnisser zougeschnidden.

Präis: 45€/Stonn bei mir doheem
oder am Emkrees vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt >10km

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

**16.09.-18.12. (1 trimestre) 06.01.-30.03. (2 trimestre)
20.04.-13.07. (3 trimestre)**
les lundis 16:45-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Büderscheid

Hatha Yoga

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Beurlet Claudine
Prix: 11€/1 unité

Organisateur: Beurlet Claudine
Inscription au: 691 711 250

permanent buchbar
9:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga

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

mit Petra Buser
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim.
90 Min, 18€/1 Einheit

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: 24 84 48 48

19.09.24-12.12.24
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa)

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

mit Clarinda da Rocha
Preis: 150€/12 Kurse

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

permanent buchbar
mittwochs 19:30-20:45 Uhr
in Ernzen oder 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



Outdoorsport - Sports d'Extérieur

05.09.24

donnerstags 13:30-17:30 Uhr
Pädagogischer Bauernhof "Om Béchel" in Asselborn

Eselwanderung

Bei der Eseltour handelt es sich um eine +-6 Kilometer lange Tour, die von uns geführt wird. Die Esel werden zu Beginn gestriegelt und anschließend geht es auf eine +-3stündige Wegstrecke, die durch unser Dorf sowie durch den Wald führt.

mit Pascale Hoffmann
Preis: 30€/Person
(Kinder bis 5 Jahre gratis)

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

01.10.24-05.11.24

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

17.10, 31.10, 28.11. & 19.12.24

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

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

wöchentlich

donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Preis: Kostenlos

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

wöchentlich

mittwochs 9:30-12:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Preis: Kostenlos

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

Wassersport - Sports Nautiques

17.09.24-17.12.24

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

permanent buchbar

mittwochs 20:00-20:45 Uhr

Schwimmbad in Steinfort

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort
Anmelden über: 39 93 13-400

20.09.24-05.12.24

les jeudis 18:00-19:30 hrs

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico
Prix: 100€/trimestre, 20€/Caution
Jeton

Organisator: Den Nordpool - Är
Schwämm zu Colmer-Bierg
Inscription au: 83 55 43-342



03.10.24-26.06.25

les jeudis 18:45-19:15 hrs
Piscine couverte à Winckrange

Cours de natation pour adultes (débutants)

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos. Prix adaptable en cas d'entrée aux cours à une date ultérieure.

Prix: 200€

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

16.09.24-22.12.24

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)

Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

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

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

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

permanent buchbar

mittwochs 19:00-19:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer
Preis: 159€ + Eintritt Bad

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

offre permanente

les samedis 8:00-10:00 hrs

Centre Aquatique Krounebiertg à Mersch

Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur www.krounebiertg.lu. Informations sur le certificat sur www.flns.lu

Prix: 15€

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

permanent buchbar

mittwochs 15:15-16:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsgymnastik

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

Preis: 86,50€/5er Karte

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

20.09.24-29.11.24
freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Wintrange

Wassergymnastik

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

Preis: 90€/10 Einheiten

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

19.09.24-19.12.24
donnerstags 18:45-19:30 Uhr
"Lycée du Nord" in Wiltz

Aqua Gymnastik

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen! Werden Sie aktiv und besuchen einen unserer Aquakurse.

Preis: 70€/13 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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

AquaGym

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

Preis: 154€/10er Karte

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



19.09.24-12.07.25
les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs
Piscine couverte à Wintrange

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.:+352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

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

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

Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 99€/trimestre, 90€/trimestre/
habitants des communes membres
+ 10€ Kautioun

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

permanent buchbar
montags und freitags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

Preis: 154€/10er Karte

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

16.09.24-22.12.24
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€ Kautioun

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

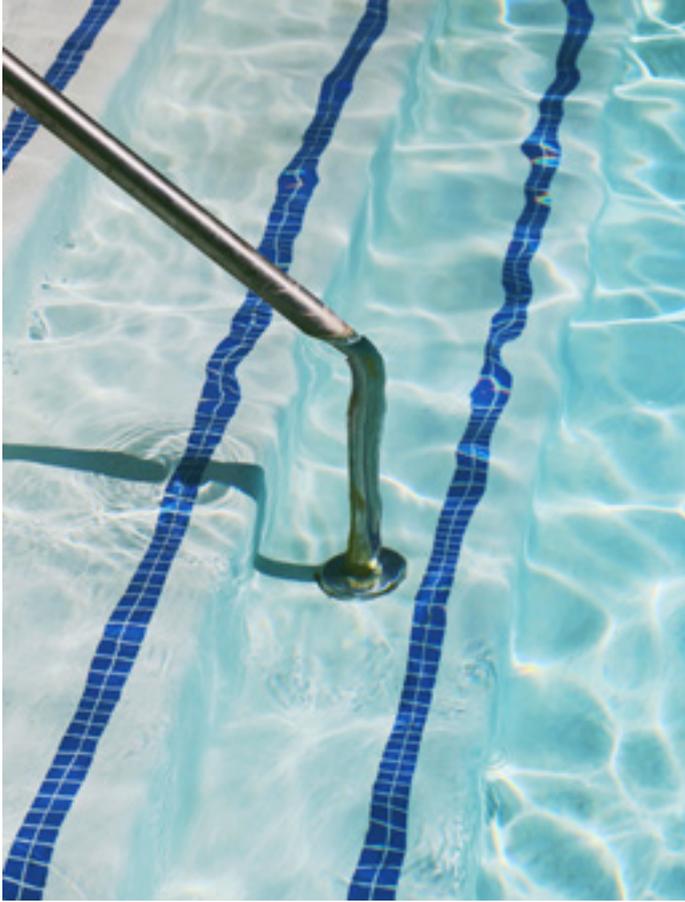
17.09.24-17.12.24
dienstags 18:00-18:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

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-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342



18.09.24-18.12.24
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

18.09.24-18.12.24
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-Berg
Anmelden über: 83 55 43-342

permanent buchbar
donnerstags 19:15-20:00 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 154€/10er Karte

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

16.09.24-22.12.24

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€ Kautions Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

19.09.24-26.06.25

les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs

Piscine couverte à Winrange

Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

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

permanent buchbar

dienstags 19:15-20:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte

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

16.09.24-22.12.24

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€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

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



Sprachen Langues

Deutsch - Allemand

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger *in oder Fortgeschrittene *r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Englisch - Anglais

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Englischkurs / Cours d'anglais A1.1

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

in Hosingen mit Getrud Schäfer-Baldauf Preis: 150€/25 Einheiten	09.10.24-07.05.24 mittwochs 9:00-11:00 Uhr
online mit Miranda Bergmans Preis: 150€/25 Einheiten	16.09.24-29.10.24 montags, donnerstags & freitags 13:00-16:00 Uhr



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

11.11.24-20.12.24
montags, dienstags und freitags 13:00-16:00 Uhr
online

Englischkurs A1.2 / Cours d'anglais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01/11/2024.

mit Miranda Bergmans
Preis: 180€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

08.10.24-06.05.25
dienstags 9:00-11:00 Uhr
in Hosingen

Englischkurs / Cours d'anglais A.2.1

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 28/09/2024.

mit Getrud Schäfer
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

18.09.24-27.11.24

mëttwochs 9:30-11:00 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

English conversation course for beginners

Dëse Cours ass ideal fir Ufänger. Hei léiert dir vill alideeglech Begrëffer kennen, iech op englesch firzestellen, iwwert är Famill, Hobbyen oder Vakanzen ze schwätzen, a viles mei.

mam Daniela Murray
Präis: 60€/10x

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

10.10.24-19.12.24

thursdays 8:50-10:20 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

English Post Elementary/Pre-intermediate

This course is for anyone who wants to refresh and improve their English skills.

with Paul Pouver
Price: 130€/10x

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

18.09.24-27.11.24

mittwochs 9:00-11:00 Uhr

Alte Schule Hupperdange

Englisch für Fortgeschrittene

Es wird gelernt wie man über die Vergangenheit spricht, wie man in einem Restaurant bestellt und wie man über sich selbst spricht. Auch das Lesen, Schreiben und Hören von Dialogen wird geübt.

mit Samantha Stankiewicz
Preis: 120€/10 Einheiten

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

10.10.24-19.12.24

thursdays 10:30-12:00 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

English Conversation

Would you like to brush up on your English conversation? Then come to try my class! We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favorite food, your hobbies from A to Z...

with Paul Pouver
Preis: 130€/10x

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

24.09.24-13.05.25

les mardis 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique à Ettelbruck

Anglais Conversation

Conversational fluency, confidence, comprehension, use of English grammar, vocabulary development. Practice in pronunciation and intonation. Theme based. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu.

avec Hanna Durczewska
Prix: 117€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

30.09.24-02.06.25

les lundis 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

Anglais Conversation

The focus of the course is communication. The course emphasizes social competence in English in a variety of situations. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu.

avec Ingrid Deweweire
Prix: 117€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

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: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: cours@landakademie.lu

Französischkurs A1.1 / Cours de français A1.1

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

in Redange mit Frédérique Bolle Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.24-15.05.24 donnerstags 18:15-20:15 Uhr
in Troisvierges mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	08.10.24-21.01.25 dienstags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
in Kleinbettingen mit Asma Balloumi Preis: 150€/25 Einheiten	08.10.24-21.01.25 dienstags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
online mit Miranda Bergmans Preis: 180€/20 Einheiten	16.09.24-29.10.24 montags, dienstags und freitags 9:00-12:00 Uhr

24.09.24-03.06.25

les mardis 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique à Ettelbruck

Français A1.1 du CECRL

Vous serez capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans vos activités quotidiennes, il s'agit de la première partie du niveau A1. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu.

avec Jan Leclerc
Prix: 168€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: cours@landakademie.lu

Französischkurs A1.2 / Cours de français A1.2

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

online mit Miranda Bergmans Preis: 180€/20 Einheiten	11.11.24-20.12.24 montags, dienstags und freitags 9:00-12:00 Uhr
in Wincrange mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.24-15.05.25 donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Troisvierges mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	09.10.24-22.01.25 mittwochs und freitags 9:00-11:00 Uhr
in Redange mit Asma Balloumi Preis: 150€/25 Einheiten	08.10.24-06.05.25 dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Kleinbettingen mit Asma Balloumi Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.24-02.05.25 freitags 18:00-20:00 Uhr
online mit Miranda Bergmans Preis: 180€/20 Einheiten	16.09.24-29.10.24 montags, dienstags und freitags 17:30-20:30 Uhr

26.09.24-12.06.25

les jeudis 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique à Ettelbruck

Français A1.2 du CECRL

Faire des achats, parler des habitudes, lire et remplir des formulaires, comprendre et parler, lire et écrire les bases de la langue française. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu.

avec Jan Leclerc
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

11.11.24-20.12.24

montags, dienstags und freitags 17:30-20:30 Uhr
online

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01/11/2024.

mit Miranda Bergmans
Preis: 180€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Online

Onlinekurs-Italienisch

Bequem von Zuhause aus italienisch lernen. Die Kursdauer ist flexibel und der Unterricht findet nach Absprache statt. Sie haben bereits Italienisch-Vorkenntnisse? Auch das ist kein Problem, gerne können Sie diese vertiefen.

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: cours@landakademie.lu

Italienischkurs A1.1 / Cours d'italien A1.1

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

in Goeblange mit Gennaro Casale Preis: 225€/25 Einheiten	15.10.24-13.05.25 dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Colmar-Berg mit Antonella Netti Preis: 225€/25 Einheiten	07.10.24-12.05.25 montags 18:30-20:30 Uhr

10.10.24-15.05.25

donnerstags 18:00-20:00 Uhr

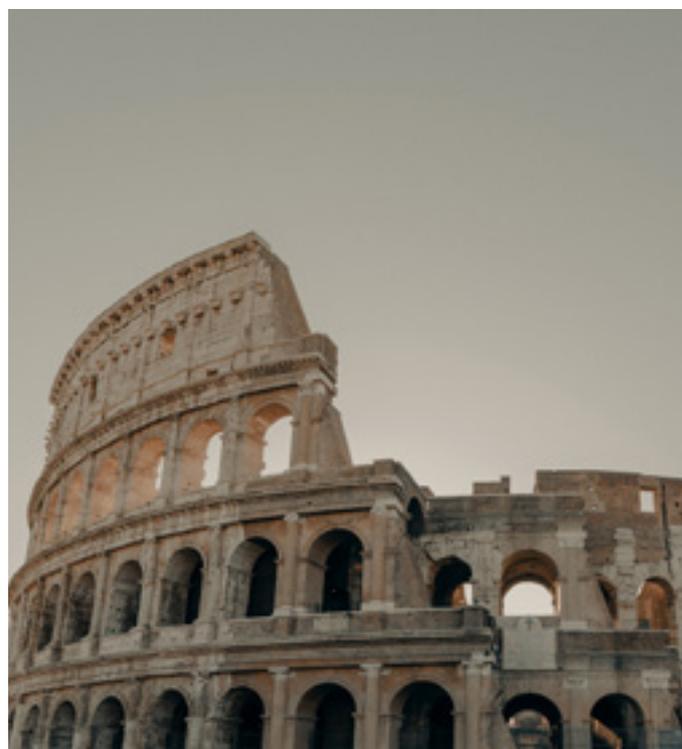
in Redange

Italienischkurs A1.2 / Cours d'italien A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 30/09/2024.

mit Alessandro Mazzeo
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu





02.10.24-18.12.24

mercredi 13:30-15:00 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Italien-corso avanzato

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont de bonnes connaissances de la langue italienne mais aimeraient encore les approfondir.

avec Stefania Cortese
Prix: 143€/11x

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

02.10.24-18.12.24

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

15.10.24-10.06.25

les mardis 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck

Italien pour les vacances

Un cours de langue italienne pour débutants, avec pour objectif de rendre les apprenants capables de communiquer pendant leurs vacances en Italie. Soirée d'inscription: jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Antonella Netti
Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

10.10.24-12.06.25

les jeudis 18:00-19:30 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck

Italien Conversation

Ce cours de conversation en italien s'adresse aux apprenants de niveaux A2 et B1. Il vise à améliorer la fluidité et la confiance dans l'expression orale. Soirée d'inscription: jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Antonella Netti
Prix: 175,50€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

Luxemburgisch - Luxembourgais

mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs / Cours de luxembourgeois pour la nationalité

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die seit 20 Jahren in Luxemburg leben und die luxemburgische Staatsbürgerschaft erhalten möchten. Dies ist eine Einführung in die Luxemburger Sprache.

in Vianden mit Gaby Heger Preis: 105€	18.10.24-07.03.25 freitags 18:00-20:00 Uhr
in Mamer mit Benita Martin Preis: 105€	15.09.24-13.10.24 sonntags 9:00-12:00 & 13:00-17:00 Uhr

mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de luxembourgeois 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 Vianden mit Gaby Heger Preis: 150€/25 Einheiten	15.10.24-13.05.25 dienstags 18:00-20:00 Uhr
in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	11.10.24-16.05.25 freitags 19:00-21:00 Uhr
in Mertzig mit Bernadette Koener Preis: 180€/30 Einheiten	07.10.24-12.02.25 montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Beckerich mit Monique Mathieu Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.24-20.01.25 montags und mittwochs 9:30-11:30 Uhr
in Kleinbettingen mit Céline Victor Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.24-08.05.25 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Tuntange mit Martine Stiefer Preis: 180€/30 Einheiten	02.10.24-11.06.25 mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Martine Stiefer Preis: 180€/30 Einheiten	01.10.24-04.02.25 dienstags und donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Hupperdange mit Jacqueline De Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	30.09.24-05.05.25 montags 19:00-21:00 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	30.09.24-29.01.25 montags und mittwochs 8:00-10:00 Uhr
online mit Renée Kremer Preis: 180€/30 Einheiten	08.10.24-06.02.25 dienstags und donnerstags 19:00-21:00 Uhr
online mit Fabienne Jeitz Preis: 150€/25 Einheiten	08.10.24-21.01.25 dienstags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr

10.10.24-12.05.25
montags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Luxemburgischkurs B1.1 Cours de Luxembourgeois B1.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 27/09/2024.

mit Benita Martin
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

24.09.24-03.12.24
dönschdes 9:30-11:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Dir hutt schon e Basiswëssen? (ongeféier en Niveau A2) Da kommt bei eis! Eise Grupp übt Dialogen aus alldeegleche Situatiounen. An enger entspaanter Atmosphär léiert Dir méi fléissend a sécher schwätzen.

mam Albertine Reiff
Präis: 130€/10x

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

chaque dernier vendredi du mois
à partir de 18:30 hrs
Ciné Café Prabbeli à Wiltz

Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois 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

Organisateur: Transition Nord
Inscription au: 621 813 178

QUETSCHENTAART



Niederländisch - Néerlandais

08.10.24-17.12.24
dienstags 11:15-12:45 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Niederländisch

Sie haben bereits einige Grundkenntnisse der niederländischen Sprache? In diesem Kurs können Sie, in einer entspannten Atmosphäre und aufgebaut auf viel Kommunikation, Ihre Sprachkenntnisse in Niederländisch erweitern.

mit Paul Pouwer
Preis: 130€/10 Einheiten

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

09.10.24-07.05.25
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Mertzig

Niederländischkurs A1.1 Cours de néerlandais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 29/09/2024.

mit Susan Vermaat
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

07.10.24-17.03.25
montags 19:00-20:30 Uhr
in Mertzig

Niederländisch A1.2 / Cours de Néerlandais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 27/09/2024.

mit Susan Vermaat
Preis: 135€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Online

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

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

17.10.24-22.05.25

donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Hosingen

Spanischkurs A1.1 / Cours d'espagnol A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 07/10/2024.

mit Victoria Colina
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

25.09.24-04.12.24

les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol débutant

Il s'agit d'un cours pour débutants, destiné à tous ceux qui souhaitent apprendre l'espagnol à partir de zéro, dans un petit groupe et dans une ambiance conviviale.

avec María Royán
Prix: 130€/10x

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

24.09.24-17.12.24

les mardis 18:00-19:30 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Espagnol pour débutants intermédiaire

Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation. Le professeur vous accompagne dans votre voyage linguistique et vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples après ce cours.

avec Juan Garay
Prix: 150€/12 séances

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

25.09.24-04.12.24

les mercredis 15:30-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol débutant avancé

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent rafraîchir ou améliorer leurs connaissances de base de la langue espagnole.

avec Irina Hernandez
Prix: 130€/10x

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

27.09.24-20.12.24

les vendredis 9:30-11:00 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Espagnol pour avancés

Discuter ensemble sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes.

avec Juan Garay
Prix: 150€/12 séances

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

01.10.24-13.05.25

les mardis 19:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Espagnol Conversation

Cours de langue et culture espagnoles axé sur la compréhension et expression orale via débats, présentations, thèmes d'actualité, activités ludiques, répétitions de la grammaire. Langue véhiculaire sera le luxembourgeois et/ou le français. Soirée d'inscription : jeudi, 19 septembre 2024 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu.

avec Amaro Garcia
Prix: 225€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

25.09.24-04.12.24

les mercredis 14:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol - curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española. En nuestro enfoque procuraremos incluir contextos comunicativos que nos permitirán manejar los puntos estudiados.

avec Irina Hernandez
Prix: 130€/10 séances

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





Portugiesisch - Portugais

18.09.24-11.12.24
les mercredis 16:30-17:30 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Portugais pour débutants

Après avoir suivi le cours d'initiation au portugais, vous serez capables de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes, des énoncés simples p.ex. pour vous présenter ou de présenter quelqu'un d'autre.

Prix: 130€ /13 séances

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

14.10.24-19.05.25
montags 18:00-20:00 Uhr
in Tuntange

Portugiesischkurs A1.1 / Cours de Portugais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 04/10/2024.

mit Patricia Marques
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

15.10.24-13.05.25
dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Winrange

Portugiesischkurs A1.1 / Cours de Portugais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 05/10/2024.

mit Clara Deodato
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

16.10.24-15.05.25
mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Colmar-Berg

Portugiesisch A2.1 / Cours de Portugais A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 06/10/2024.

mit Patricia Marques
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu





Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

Abenteurer- Erlebnies- an Indianerwelten;
Chu'mani asbl
1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

Alschenter Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL
1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938;
Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls
Um Bierg 6
L-9636 Berlé
Tel.: 621582329
Email: Info@ananda.lu
www.ananda.lu

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

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

articulum
62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

ASIVEMA
4, rue Roosevelt
L-8344 Olm
Tel.: 621 276 344
Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
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
<https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/>

Beurlet Claudine
3, Hodaerchen
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: 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
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
14, Hauptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Casa Recuperata
7 Schoulbierg
L-9632 Alscheid
Tel.: 691609555
Email: tippihappy@hotmail.fr

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

Club Aktiv Plus An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler
Tel.: 2755-3395
Fax: 2755-3396
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu

Club Atertdall
11, Grand Rue
L-8510 Redange
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill
51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01
Email: clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer
39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@i-a.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
9-11, Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

Conseil socio-familial /Kinesiologie
28, Stackemer Pad
L-9744 Deiffelt
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

De Kierperatelier
13, Schonk
L-8522 Beckerich
Tel.: 691202740
Email: nicschweicher@gmail.com
www.kierperatelier.lu

Den Nordpool - Är Schwämm zu Col-
mer-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

Eltereschool
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch-sur-Alzette
Tel.: 59 59 59- 50, 59 59 59- 53
Email: eltereschool@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschool

Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner
9 Hauptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: +352/621 723 086
Email: info@equilibrium-lifestylecoaching.com

Faarwespill Asbl
25,rue des Prés
L-9907 Troisvierges
Tel.: 621394800
Email: tessyrinnen@yahoo.de

feel your body Gesondheitscenter
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
Tel.: 0032 498806643
Email: isabelle.lamy@cours-pilates.be

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

Gabrielle Heintz Sàrl-S
130 Porte des Ardennes
L-9145 Erpeldange (Erpeldange)
Tel.: 691 155 662
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Gundermann Naturerlebnisschule
Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: +49 2157 128520
Fax: +49 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweechedaul a.s.b.l.
4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
https://gymschweechedaul.com/

Hajnalka Szenner
17, rue du Moulin
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Haus um Sand
7, um Sand
L-7471 Saeul
Tel.: 621727465
Email: info@hausumsand.lu
https://www.hausumsand.lu

HESSEMILLEN
Hessemillen 1
L-9364 Eppeldorf
Tel.: 621778804
Email: hessemillen@gmail.com
www.hessemillen.lu

Inner Change by Nicole Steinfort
Lomicht
L-9696 Winseler
Tel.: +352691950072
Email: info@nicole-steinfort.com
nicole-steinfort.com

Jackie Samimi-Blasius
18, rue de la Poste
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 621487920
Email: jacqueline.blasius@education.lu

Joëlle Kasel
10A, Redeschbiereg
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80
Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Krav Maga Nord
24, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 621155840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier
15, rue Prince Henri
L-9047 Ettelbruck
Tel.: +352 621 691 590
Email: info@kreativatelier.lu
www.kreativatelier.lu

Landakademie
2 am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Email: cours@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Lëtzebuenger Privatbësch
2 am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 65 10
Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Le 5ème élément fitness
Op der Haart 4
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Liliane Schmitz
38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 621 461 063
Email: lil.schmitz@pt.lu
www.ppg.lu

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

Lycée Technique d'Ettelbruck
71, avenue Lucien Salentiny
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 819 201 1
Email: education_adultes@ltett.lu

ManuKultura
1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

Michele Kremer
24, rue Mies
L-7557 Mersch
Tel.: 621190656
Email: michkremer@yahoo.com

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

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

Natural Minds
1A Rue de la Sûre
L-6350 Dillingen
Tel.: +352691315175
Email: info@naturalminds.lu
https://www.naturalminds.lu

Naturpark Öewersauer
15, rue de Lultzhausen
L-9650 Esch-sur-Sûre
Tel.: 89 93 31-1
Fax: 89 95 20
Email: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark-sure.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/>

Resonord
4, Résidence Al Post
L-9806 Hosingen
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

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

Ruffenach Jean-Claude
12 rue de Gralingen
L-9380 Merscheid (Putscheid)
Tel.: 621 295805
Email: jcruffenach@pt.lu

Salon Fellness
Hauptstrooss 62
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
<https://www.fellness.lu>

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Benzelsgaass 12
L-7651 Heffingen
Tel.: +352661214784
Email: sbehiefenech@gmail.com
<https://bienetre-heffingen.com>

Schule des Lebens für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen Balance-viv sàrl-s
1, am Lahr
L-9155 Grosbous
Tel.: 00352-621162460
Email: info@balance-viv.lu
www.balance-viv.lu

Séverine
3, Cité Emilie Schmitz
L-9913 Troisvierges
Tel.: 661747450
Email: Pupuce724@yahoo.de

Shanti-Relax
36, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.shanti-relax.lu

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

Stellabodywork
17,rue du Knapp
L-7465 Nommern
Tel.: 00352691469990
Email: hello@stellabodywork.com

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
rue de la piscine, 28
L-8508 Redange
Tel.: 2362003237
Fax: 2362003247
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll
7, route d'Arlon
L-7471 Saeul
Tel.: 621409683
Email: patrick@taijiquan.lu
www.taijiquan.lu

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Hauptstrooss 10
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 00 352 691 688 693
Email: info@yourbestlife.lu
www.yourbestlife.lu

TORREFAKT Sarl
14, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: +35227409053
Email: office@torrefakt.com
www.torrefakt.com

Transition Nord
10, Campingstrooss
L-9560 Wiltz
Tel.: 621 813 178
Email: transitionnord@cell.lu
<https://www.facebook.com/transition.nord/>

Treff Aal Schoul Hobscheid
33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und Yogalehrerin
24 rue Kinnikshaff
L-8838 Wahl
Tel.: 691551340
Email: kalweitu68@gmail.com

Vicky Bettendorff
Niederfeulen
L-9175 Niederfeulen
Tel.: +352 621 752 118
Email: vickybettendorff@gmail.com

Wëll Muert
5, rue des vergers
L-9188 Vichten
Tel.: 661759548
Email: info@wellmuert.lu
wellmuert.lu

Wellrested Sleepcoaching
Duerfstrooss
L-9644 Dahl
Tel.: 621718632
Email: well.rested@hotmail.com

Yogatime - Yoga & Reflexologie
17, Hauptstrooss
L-8561 Schwebach
Tel.: +352621153026
Email: yogatime.christine@gmail.com
www.yogatime.lu

Zentrum fir politesch Bildung
138, Boulevard de la Pétrusse
L-2330 Luxembourg
Tel.: (+352) 24 77 52 72
Email: formations@zpb.lu
<https://zpb.lu/>

landakademie

1.25: Januar - April | Janvier - Avril

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

63.000 Exemplare

Druck

ExePro

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Ende Dezember erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 20. April stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **8. November 2024** auf unserem Internetportal 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) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée fin décembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 1er janvier et le 20 avril - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **8 novembre 2024**.

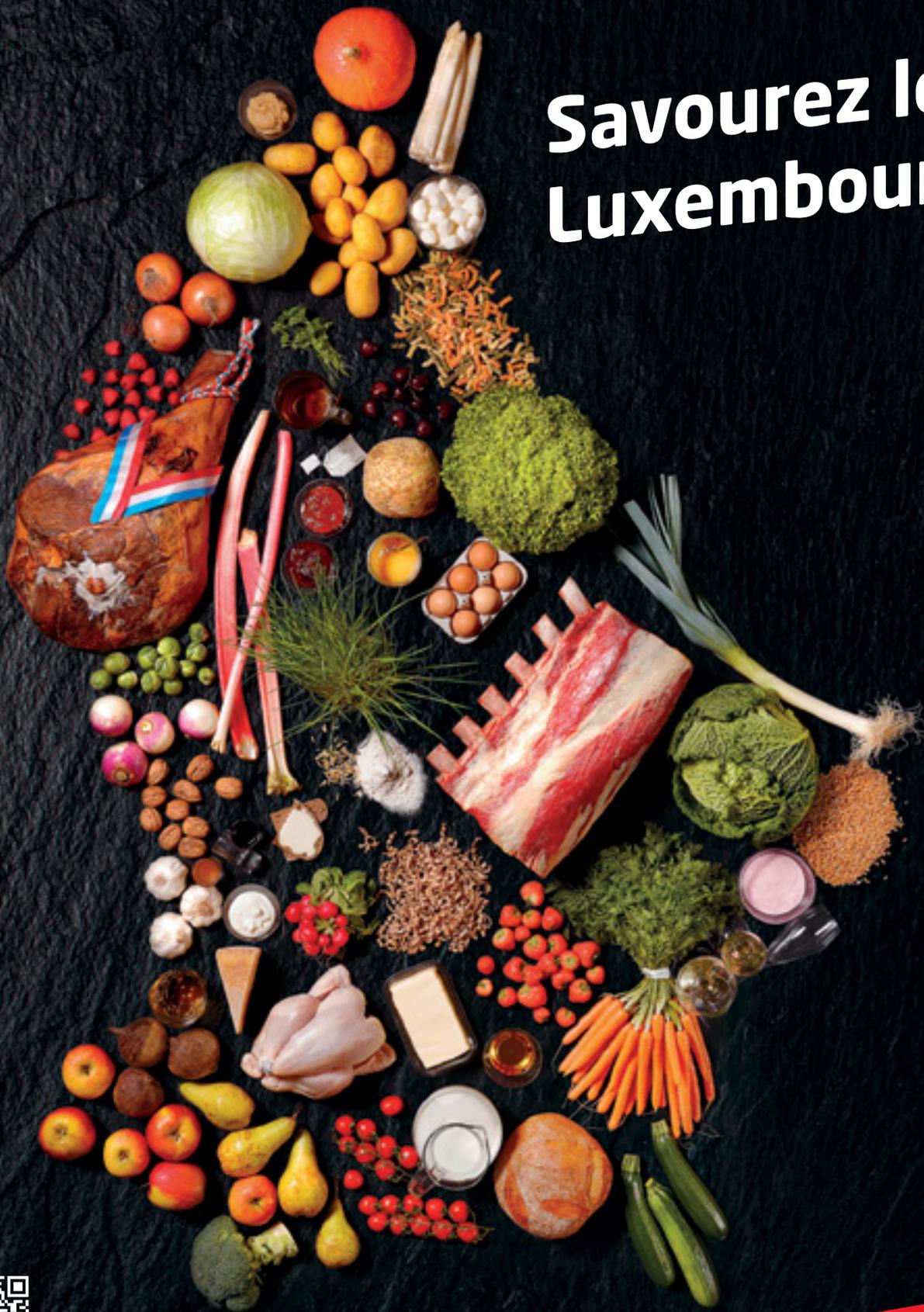
Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel (info@landakademie.lu).

**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits issus de l'agriculture luxembourgeoise se démarquent par leur qualité remarquable. Grâce à des chemins courts, ils assurent une parfaite traçabilité et un meilleur respect de l'environnement.

Plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



WEIDERBILDUNG AN DER REGION
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

