

JANUAR - APRIL 2013

N°1 | 13

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	4
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	5
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	9
KINDER / <i>ENFANTS</i>	11
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	14
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	22
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	28
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORTS ET MOUVEMENTS</i>	30
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	36
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	39

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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



BESICHTIGUNG DES EUROPAPARLAMENTES IN BRÜSSEL

29.01.
DI 07:00-19:30 Uhr

Bahnhof.
Luxemburg/Arlon

ASIVEMA
621 276 344

k.A.
30€

Geführte Besichtigung des Parlamentes durch einen Abgeordneten Luxemburgs. Mittagessen. Abfahrt von Bahnhof Luxemburg bzw. Arlon. Voranmeldung bis zum 10.01.

D'IERFSCHAFTSRECHT

07.03.
DO 17:00 Auer

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Marco Fritsch
gratis

De Maître Marco FRITSCH wäert eis an enger fir jiddereen méi verständlecher Sprooch duerch des komplexe Matière féieren. Hien wäert dobäi d'Haaptgewicht vun sengem Virtrag op praktesch Aspekter vum Ierfschaftsrecht leeën.

JUGENDLICHE PROVOKATION: WIE GEHEN WIR ALS ELTERN DAMIT UM?

31.03.
SO 19:30 Uhr

Maison Relais
Useldange

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Marielle Dostert
kostenlos

Wie können Eltern auf Provokationen ihrer Kinder reagieren? Wie bleiben sie im Kontakt mit ihrem Jugendlichen? Wie können sie noch Grenzen setzen?

KALLIGRAPHIE FÜR FORTGESCHRITTENE

04.02.-18.03.
MO 19:00-21:00 Uhr

Club Senior
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
40€ (4 Einheiten)

Für diesen Kursus muss man die Basisschrift beherrschen. Wir lernen mit der Schrift und mit Farbe zu arbeiten und sie zu verschönern. Des Weiteren stellen wir einen Text auf, der sich als Bild darstellt.

MEIN KIND KOMMT INS GYMNASIUM

13.03.
MI 19:00 Uhr

Maison relais
Harlange

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Marielle Dostert
k.A.

Der Übergang von der Grundschule ins Lyzeum bringt eine ganze Reihe von Veränderungen für Jugendliche und ihre Eltern mit sich. Was sind diese Veränderungen und wie können wir als Eltern reagieren?

MOBBING, GEWALT A STRÄIT - WÉI REAGÉIERE MIR ELTEREN?

06.03.
ME 19:00 Auer

Maison relais
Troisvierges

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Nicole Gorza
gratis

Eltere wënschen sech Kanner, déi friddlech mateneen ëmginn. Wat also maachen, wa mäi Kand Affer vu Mobbing oder Gewalt ass? Wat kann ech maachen, dass mäi Kand net Affer gëtt, a wéi kann ech mäi Kand staark géint Gewalt maachen?



ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT!

16.01. / 26.02.
ME 19:00 h

Maternité CHdN
Ettelbruck

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
gratuit

Cours pour futurs parents et pour parents de bébés jusqu'à 6 mois.

PALLIATIVGESETZ UND PATIENTENVERFÜGUNG

22.02.
FR 14:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

OMEGA 90
Spende für OMEGA
90 erwünscht

Definition "Palliativpflege" der WHO von 2002: Gesetz betreffend die Palliativpflege, die Patientenverfügung und den Begleiturlaub. Vorstellung des Gesetzestextes.

AHNENFORSCHUNG

09.03.-30.03.
SA 10:00-12:00 Uhr

Internetstuf
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

Daubenfeld René
10€

Nach einer interessanten und allgemeinen Einführung in das umfangreiche Thema werden in diesem Kurs die Möglichkeiten der Neuen Medien für die Genealogie beleuchtet.

INTERNET FÜR SENIOREN

08.01.-05.03.
DI 14:00-16:00 Uhr

Grundschule
Rosport

RIM asbl
26 72 16 30

k.A.
100€

Im Kurs lernen Sie das Internet und seine verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten kennen: Informationen suchen, E-Mails schreiben, Formulare online ausfüllen, Bücher bestellen, usw. Seien Sie aber auch auf der Hut vor den Gefahren, die im Internet lauern.

AMAZON - EINKAUFEN IM INTERNET

18.01.
FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€

Der Kursleiter erklärt Ihnen wie „Amazon“ funktioniert, zeigt Ihnen wie Sie einen Artikel suchen und bestellen können und wie Sie den Kauf mit der Bezahlung abschließen.

FOTOBUCH

05.02.-07.02.
DI/DO 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Suzette Nourissier
20€ (2 Einheiten)

Suzette Nourissier zeigt Ihnen wie man Fotos am Computer in einem schönen Buch zusammenstellen kann. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so schwer ist.



FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOK SOFTWARE (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

16.02. oder 06.04.
SA 13:00-15:00 Uhr

POSSIBLE
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
39€/Termin

Wir zeigen Ihnen im Workshop wie Sie Ihr Fotobuch einfach und bequem gestalten können. Lernen Sie die Möglichkeiten Ihrer Kreativität in die Praxis umzusetzen.

FOTOS VON DER DIGITALEN KAMERA AUF DEN COMPUTER LADEN

18.03.
MO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€

Lernen Sie Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen, um sie auch später wieder zu finden. Mit einem einfachen Bildbearbeitungsprogramm können Sie jedes Bild individuell verändern.

INTERNET FÜR ANFÄNGER

21.01.-11.03.
MO 14:00-16:00 Uhr

Internetstuff
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

Pierre Vitali
37€

Wie funktioniert das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Lernen Sie die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten des Internets kennen.

LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

ACCESS

22.01.-19.03.
DI 19:30-21:30 Uhr

SISPOLO
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

W. Stoffels
80€

Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

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

21.01.-18.03. MO 16:00-18:00 Uhr	Internetstuff Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
23.01.-20.03. MI 19:30-21:30 Uhr	SISPOLO Hosingen		Jean-Pierre Weidert 80€

EXCEL

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

22.01.-19.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 80€
24.01.-21.03. DO 20:00-22:00 Uhr	Internetstuff Winorange		Armand Haas 80€



GUICHET.LU

Der Kurs macht Sie vertraut mit dem Verwaltungsportal "www.guichet.lu". Themen: Behördengänge per Internet erleichtern, elektronische Steuererklärung, elektronische Unterschrift sowie Verwaltung des "Espace personnel".

28.01.-11.03. MO 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 60€
30.01.-13.03. MI 20:00-22:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Armand Haas 60€

INTERNETFÜHRERSCHEIN

In diesem Anfängerkurs lernen alle, die noch nie am Computer gesessen haben, die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen.

21.01.-11.03. MO 14:00-16:00 Uhr	Internetstuf Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 37€
23.01.-13.03. MI 18:00-20:00 Uhr	Altenheim Mersch		

MOBILES TELEFON

29.01.-26.02. **Internetstuf** **Landakademie** **René Flammang**
DI 19:30-21:30 Uhr **Wincrange** **89 95 68-28** **40€**

Sie sind Besitzer eines Handys (Smartphones) aber wissen nicht wie man mit den vielen Funktionen die die kleinen "Taschentelefone" bieten, umgeht. Nach einer Einführung über den Aufbau des Telefons, können die Kursteilnehmer selbstständig auf ihren mitgebrachten Handys üben.

POWER POINT 2

22.01.-19.03. **Alte Schule** **Landakademie** **Armand Haas**
DI 20:00-22:00 Uhr **Hupperdange** **89 95 68-28** **80€**

Dieser Kurs baut auf dem Basiskurs auf. Sie erstellen ein eigenes Layout für Ihre Präsentationen. Sie beleben Ihren Vortrag mit Effekten und Grafiken. Sie erstellen Organigramme und Grafiken.

WORD 1

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

23.01.-20.03. MI 09:00-11:00 Uhr	Altenheim Mersch	Landakademie 89 95 68-28	Jean-Pierre Weidert 80€
24.01.-21.03. DO 19:30-21:30 Uhr	Alte Schule Hupperdange		W. Stoffels 80€
24.01.-21.03. DO 20:00-22:00 Uhr	Centre polyvalent Elvange		Bas Breedijk 80€
24.01.-21.03. DO 19:30-21:30 Uhr	Internetstuf Wiltz		René Flammang 80€

WORD 2**21.01.-18.03.****MO 19:30-21:30 Uhr****Alte Grundschule****Niederfeulen****Landakademie****89 95 68-28****Jean-Pierre Weidert****80€**

Dieser Textverarbeitungskurs baut auf dem Basiskurs auf. Neben Themen, die in diesem Kurs vertieft werden, lernen Sie auch neue Funktionen kennen.

REGIONAL INITIATIV MÖLLERDALL T.: 26 72 16 30**EXCEL 1**

Vous apprenez les fonctions de base de ce logiciel, comment formater les cellules, colonnes et lignes, utiliser des formules et fonctions simples, saisir les données pour des statistiques et budgets et insérer des diagrammes.

07.01.-04.03. MO 19:30-21:30 Uhr	Grundschule Beaufort	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 100€
16.01.-13.03. ME 20:00-22:00 h	Internetstuf Echternach		en portugais 100€

FOTO-ALBEN, RETUSCHE**21.01.-04.02.****MO 14:00-16:00 Uhr****Centre culturel****Berdorf****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****50€**

Mit dem Programm "PICASA" können Sie Photos von der Digitalkamera auf den PC importieren, Fotoalben auf dem PC anlegen, Licht und Farbe verbessern, rote Augen entfernen, etc.

INTRODUCTION PC 1 EN PORTUGIAS**07.01.-04.03.****LU 19:30-21:30 h****École primaire****Beaufort****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****100€**

Dans ce cours vous apprenez les fonctions de base au PC: comment démarrer les programmes et écrire des textes. Ce cours vous fournit une base solide pour les cours de Word, Excel et Internet et vous donne une idée d'ensemble de Windows.

POWERPOINT**19.02.-05.03.****DI 14:00-16:00 Uhr****Centre culturel****Berdorf****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****50€**

Im Kurs erfahren Sie das Wichtigste über die Präsentation für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker. Sie lernen, für Zielgruppen Präsentationen zu erstellen und formatieren, Grafiken, Bilder und Diagramme einzufügen und diverse Folienpräsentationseffekte zu benutzen.

PUBLISHER**24.01.-07.02.****DO 14:00-16:00 Uhr****Grundschule****Rosport****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****50€**

Mit Hilfe des Programms Publisher ist es möglich innerhalb von kürzester Zeit optisch ansprechende Produktpräsentationen und Druckpublikationen zu gestalten. Beispielsweise können Grußkarten und Einladungen erstellt und bearbeitet werden.



WORD 1

Introduction à l'utilisation de ce logiciel. Vous apprenez à manier les différents outils de base tels que menus et symboles avec les fonctions copier/coller, sauvegarder, imprimer. En plus, la gestion des fichiers et répertoires sera répétée.

24.01.-21.03. DO 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Echternach	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 100€
08.01.-05.03. MA 20:00-22:00 h	Internetstuf Echternach		en portugais 100€

WORKSHOP SERIENBRIEFE UND ETIKETTEN MIT WORD

04.02. **Grundschule** **RIM asbl** **k.A.**
MO 14:00-17:00 Uhr **Rospert** **26 72 16 30** **30€**

Warum nicht selber Geschenkanhänger oder Tischkarten basteln? Auch Adress-etiketten lassen sich mit Word hervorragend gestalten. Wie wär's mit eigenen Visitenkarten? Wir zeigen Ihnen, wie's gemacht wird.

WORKSHOP WAS GIBT ES ALLES IM INTERNET

20.02. **Centre culturel** **RIM asbl** **k.A.**
MI 14:00-17:00 Uhr **Berdorf** **26 72 16 30** **30€**

Im Kurs lernen Sie bei ebay ersteigern, Informationen im Internet suchen, Emails schreiben, Bücher bestellen, in aller Welt kommunizieren und der Schutz vor Spam und Viren.

100%IGES VOLLKORNBROT SELBER HERSTELLEN

02.01.-14.07. **k.A.** **Gesondheets-** **k.A.**
09:30-11:00 Uhr **Petit-Nobressart** **berodung** **20€/Termin**
621 268 184

Demo zum perfekten Vollkornbrot und theoretische Infos über die Wichtigkeit des ganzen Getreidekorns. Termine: 2.2. / 16.2. / 23.2. / 13.3. / 20.3. / 27.3.

BACKEN MIT HEFETEIG

09.03. **Maulusmühle** **Club Haus op der** **Adele Fuchs**
SA 10:00-16:00 Uhr **Maulusmühle** **Heed** **45€ (Zutaten u.**
99 82 36 **Mahlzeit inkl.)**

Lassen Sie sich einfach auf das Abenteuer „Hefeteig“ ein. Bald werden Sie ihn ganz selbstverständlich und mit viel Freude zu Hause selber machen. Anmeldung bis 1.3.

BACKKURS

19.02.-07.05. **Palsbau** **CIGR Wiltz Plus Asbl** **Allard René**
DI 14:00-17:00 Uhr **Noertrange** **26 95 22 86** **15€ (2 Einheiten)**

1. Kurs: Exotische Mousse. 2. Kurs: Zuckerkirschtorte und Petits-fours.



CUISINE ASIATIQUE

10.01.-21.03.
JE 19:00-20:30 h

Ecole primaire
Rosport

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Tess Feidt
130€

Initiation à l'art de la cuisine asiatique, avec dégustation. Ingrédients compris.

HAUTE CUISINE MIT REGIONALEN PRODUKTEN

28.01. oder 04.02.
MO 19:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Sam Vossen
15€/Termin (zzgl.
Zutaten)

Lassen Sie sich überraschen, wie Sam Vossen mit Ihnen gemeinsam „alte Gerichte“ modern und ganz fein zubereitet! Anmeldung bis 21.1.

HOCHWERTIGES MÜSLI SELBER HERSTELLEN

02.01.-31.03.
FR 09.15-10:15 Uhr

k.A.
Petit-Nobressart

Gesondheets-
berodung
621 268 184

k.A.
20€/Termin

Demo zur Herstellung eines Frischkorngerichtes nach Dr. M. O. Brucker sowie theoretische Wissensvermittlung um die Wichtigkeit des vollen Kornes. Termine: 4.1. / 25.1. / 15.2. / 22.2. / 8.3. / 22.3.

KAFFISGEBÄCK

08.01. oder 10.01.
DI/DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

René Allard
15€/Termin (zzgl.
Zutaten)

Sie werden die beliebten, leckeren, Gebäckstückchen wie Croissants, Achtercher, Appeltaschen und Schnecken zubereiten. Als Basis dient ein sogenannter tourierter Hefeteig (Hefblätterteig).

KOCHEN SCHNELL UND BILLIG

05.02.-12.02.
DI 10:00-12:00 Uhr

Palsbau
Noertrange

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

Molitor José
20€

Schnell, billig und sehr gut kochen ist gar nicht umständlich. In diesem 3-stündigen Kurs werden Sie lernen Ihren 3-Gänge Menü mit Leichtigkeit zu kochen.

KOCHKURS FÜR MÄNNER

19.02.-19.03.
DI 19:00 Uhr

Maulusmühle
Maulusmühle

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Adele Fuchs
80€ zzgl. Zutaten
(5 Abende)

Sie kochen vor allen Dingen deftige Hausmannskost und Gerichte, die Sie auch ohne vorherigen Großeinkauf und mit geringem Aufwand zu Hause zubereiten können. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung bis 6.2.



TOLLE GERICHTE MIT EIERN - VON VORSPEISE BIS DESSERT

21.03.
DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Liette Majeres
15€ zzgl. Zutaten

Eier sind aus der „feinen Küche“ nicht wegzudenken, ob in Soßen, Desserts oder Backwaren. Die erfahrene, dipl. Köchin wird mit Ihnen gemeinsam leckere Eiergerichte zubereiten. Anmeldung bis 13.3.

BABY GYMNASTIK

09.01.-22.03.
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Romy
90€ + 10€ Kaution

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.

BALLETT/JAZZ

07.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Dominique
90€ + 10€ Kaution

Ballett/Jazz kominiert mit moderner Musik. Mittelstufe SA 09:00-10:00 Uhr / Perfektion SA 10:00-11:00 Uhr / Anfänger SA 11:00-12:00 Uhr (ab 5 Jahre) / Oberstufe SA 12:00-13:00 Uhr (ab 15 Jahre).

CAPOEIRA

06.01.-14.07.
voir description

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

C. Da Silva et Puma
30€/mois
75€/trimestre

Enfants débutants: DI 15:00-16:00 hrs; Enfants avancés: DI 16:15-17:30 hrs. A partir de 7 ans. Cyndie Santos tél.: 621 425 325.

DEN OUSCHTERHUES AM MERSCHEEDER REITSTALL

02.04.-05.03.
gantztägig

Metscheeder Reitstall
Merscheid

Metscheeder Reitstall
83 90 25

Britta Heidorn
300€

Ostereiersuchen auf dem Hof, sein Pony pflegen und füttern, Putzen, 2 Reitstunden pro Tag, Spaziergang, Abenteuer erleben, Schwimmen und andere gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe. Übernachtung & Verpflegung im Preis inkl.

DJEMBÉ POUR ENFANTS

08.01.-12.03.
MA 17:45-18:30 h

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

D. Gielen / W. Ndiaye
voir description

Cours de djembé pour enfants (7-12 ans). Dates: 8.01. | 22.01. | 5.02. | 26.02. | 12.03. Prix: 50€ par trimestre (10 cours) + 50€ / trimestre de location de djembé.



FUESEND AM MERSCHEEDER REITSTALL

11.02.-15.02.
ganztäglich

Metscheeder Reitstall
Merscheid

Metscheeder Reitstall
83 90 25

Britta Heidorn
300€

Mein "eigenes" Pferd/Pony pflegen und füttern, tägliche Reitstunden (min. 2 pro Tag), Spiele mit und rund ums Pferd, eventuel in Faschingskleidung. Gemeinsame Tagesaktivität, Spiele, Abenteuer. Übernachtung & Verpflegung inkl.

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

permanent buchbar
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
160€ (bis 12 Kinder)

Reiten mit/ohne Sattel, Traumfänger, Feil & Bogen, Medizinbeutel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot backen, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, mit den Lamas wandern, im Tipi übernachten.

HIP HOP KURS FÜR KINDER

10.01.-22.03.
DO 17:15-18:15 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
621 191 101

k.A.
100€/Trimester

Hip Hop-Tanz für Kinder der Cycle 3.2, 4.1 und 4.2.

JAZZ-DANCE FÜR KINDER

07.01.-22.03.
MO 17:15-18:15 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
100€/Trimester

Jazz-Tanz für Kinder des Cycle 2.1, 2.2 und 3.1.

KARATE & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER (AB 7 JAHREN)

08.01.-10.07.
DI 16:30-17:15 Uhr
DO 17:15-18:00 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Daniel Rudolf
Auf Anfrage

Neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wird die Entwicklung von Persönlichkeit und Verantwortungsbewusstsein geschult. Konzentrationsfähigkeit und Selbstbeherrschung spielen eine wichtige Rolle! Kurs 1x wöchentlich.

KARATE UND PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER (4-6 JAHRE)

10.01.-11.07.
DO 16:30-17:15 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Daniel Rudolf
auf Anfrage

Neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wird die Entwicklung von Persönlichkeit und Verantwortungsbewusstsein geschult. Konzentrationsfähigkeit und Selbstbeherrschung spielen eine wichtige Rolle!

KINDERSCHWIMMKURS

08.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

k.A.
90€ + 10€ Kaution

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester: - Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschritten ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dienstags/ donnerstags, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.



PISART 4 KID'S

25.03.-26.03.

MO/DI 14:00-17:30 h

Atelier PisART

Wiltz

Atelier PisART

26 95 09 91

Isabelle Pirson

110€ Material inkl.

Malen für Kinder. In 2 Nachmittage bauen wir ein Bild auf mit Material und Farbe.

SCHNUPPERTAG AUF DEM REITERHOF

03.01.

DO 08:15-17:15 Uhr

Metscheeder Reitstall

Merscheid

Metscheeder Reitstall

83 90 25

Britta Heidorn

45€ (Mittagessen
inkl.)

Kennenlernen des Hoflebens, Pferde pflegen, füttern, Stall ausmisten, 2 Reitstunden, Spiele rund ums Pferd, gemeinsames Mittagessen in der Gruppe.

VOLTIGIERGRUPPE FÜR KINDER

permanent buchbar

MI,FR 17:30-18:30 h

Metscheeder Reitstall

Merscheid

Metscheeder Reitstall

83 90 25

Britta Heidorn

8€/Stunde

Voltigiergruppe für Anfänger und Fortgeschrittene unter der Leitung einer erfahrenen Trainerin.

VOM KORN ZUM MEHL

04.04.

DO 13:30-16:30 Uhr

Touristcenter

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen
87 89 88

Robi Baden

Rainer Bügler
12€

Ihr erfahrt spielerisch, wie man aus Getreide Mehl herstellt und Brot oder süßes Gebäck backt. Nach einem Crashkurs im Backen entdecken wir die Eigenschaften der alten Heringer Mühle.

WIE ENTSTEHT EIN BILDTEPPICH?

12.02.-13.02.

DI/MI 14:00-16:30 h

Duchfabrik

Esch-sur-Sûre

Naturpark

Öwersauer
89 93 31-1

Lily Weisgerber-

Peters

35€ (Material inkl.)

Im Rahmen der Tapisserie-Expo findet ein Workshop für Kinder statt. Sie lernen wie ein Bildteppich entsteht und werden, aufgrund einer eigenen Skizze, ein Bild auf einem Handwebrahmen weben.

ZUMBA FÜR KINDER

07.01.-22.03.

siehe Beschreibung

Krounebiertg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiertg
32 88 23-1

Maite

90€ + 10€ Kaution

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. DO 14:00-15:00 Uhr für 5-7 Jahre / DO 15:00-16:00 Uhr für 8-12 Jahre.

DEIN BAUERNHOFSPIEL - SELBST GEMACHT

26.01.

SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi

Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

C. Clemens

M. Simonis-Reuter
28€

Gestalte dein Spielbrett, überlege dir Bauernhofaktionen und lass jede Menge Spaß und Spannung aufkommen. Auf Feld und Hof ist echt viel los!



MÄIN JOER UM BAUERENHAFF - SCHNUPPERTAG

21.03.

DO 14:00-17:00 Uhr

Eppelbléi

Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens

M. Simonis-Reuter

20€

Heute darfst du mithelfen auf dem Bauernhof. Hühner und Kühe füttern oder unsere Kaninchen versorgen. Auch erste Planungen für unser Gartenbeet stehen an.

MÄIN JOER UM BAUERENHAFF

21.03.-19.12.

DO 14:00-17:00 Uhr

Eppelbléi

Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens

M. Simonis-Reuter

20€/Termin

1 Termin pro Monat. Die Kinder erleben den Bauernhof im Jahreslauf. Sie können auf dem Hof die Tiere füttern und versorgen, mithelfen in Garten und Feld und verschiedenste Sachen aus Pflanzen und Naturmaterial herstellen.

NISTKASTENBAU FÜR UNSERE GARTENVÖGEL

23.02.

SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi

Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens

M. Simonis-Reuter

25€

Im Frühjahr bauen die Vögel ihre Nester, legen Eier und brüten ihren Nachwuchs aus. Wir wollen sie mit selbst gebauten Nistkästen unterstützen.

SPIELE SELBST HERSTELLEN

19.01.

SA 14:00-17:00 Uhr

Eppelbléi

Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens

M. Simonis-Reuter

25€

Grundlage der Spiele sind Naturmaterialien. Die Kinder stellen selbst Spiele her und probieren sie anschließend in gemeinsamer Runde aus. Viel Spaß beim Tüfteln und Spielen.

WAS MACHT DER OSTERHASE HEUTE?

30.03.

SA 14:00-17:00 Uhr

Eppelbléi

Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens

M. Simonis-Reuter

25€

In der Osterhasenwiese bauen wir Osternester, färben Eier mit Pflanzenfarben und basteln einen Osterhasen.

ABSTRACTION

23.02.

SA 09:30-18:00 h

Konschtatelier PoGo

Vianden

Atelier PoGo

26 87 45 60

Corinne Goetz

100€

L'idée est de découvrir une nouvelle palette de couleurs afin de réaliser une peinture abstraite. La composition ainsi que la théorie des couleurs forment le cadre du cours.



ART FLORAL

07.03.-04.07.

DO 20:00-22:00 Uhr

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Gilbert Put

160€ (zzgl. Material)

Blumen, Blumenstrauch, Blumengesteck, erfreuen, verzaubern und begeistern... Mit Gilbert Put, erfahrener Florist, lernen Sie passend zur jeweiligen Saison unterschiedliche Techniken in diesem Bereich.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente

LU 19:30 h

Salle polyvalente

Buschrodt

Thillevogtei

Danses du monde

83 87 67

E. Rausch

5€/séance

Nous nous rencontrons les lundi soir à 19:30 hrs dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire.

CERCLE LITTERAIRE

r-v mensuel

19:00-21:00 h

Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Norbert Karrenbauer

gratuit

Echange sur des livres annoncés. La discussion se fait en français! Animation: Norbert Karrenbauer. Entrée libre pour tous les amateurs! Voir site Internet: www.mierscher-lieshaus.lu pour les différents rendez-vous!

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

19.01.-23.03.

SA 10:00-17:00 Uhr

POSSIBLE

Mersch

POSSIBLE

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

79€/Termin

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit mit unserem Grundkurs DSLR-Fotografie Ihre Kenntnisse zu erweitern. Anfänger, die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben, sind bei uns willkommen. Termine: 19.01.; 23.02.; 23.03.

FIGURENTHEATER - THEATER DER VERWANDLUNG

10.03.-13.03.

SO 10:00-17:00 Uhr

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

k.A.

160€

Workshop für Schauspieler, Bühnenbildner und andere Künstler. Inklusiv Vorstellung.

GEFÜHRTE WINTERWANDERUNG

05.01.

SA 14:00 Uhr

Gare Paradiso

Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl

26 95 22 86

Marco Becker

4€

Entspannte Wanderung von 8-10 km in der herrlichen Winterlandschaft von Paradiso mit anschließender Besichtigung des Braumuseums im Schloss und in der Microbrauerei.

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Tourist Center
Munshausen

A Robbesscheier
92 17 45 1

k.A.
auf Anfrage

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



GOLDSCHMIEDEKURS

22.02.-23.02.

FR 17:00-21:30 Uhr

SA 10:00-17:00 Uhr

Prabbeli

Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl

26 95 22 86

k.A.

70€ zzgl. Material

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken.

MALEREI FÜR ANFÄNGER

nach Vereinbarung

nach Vereinbarung

Atelier de peintures

Useldange

CMN-ART

26 61 00 53

Claudine Maillet

15€/Stunde (zzgl. Material)

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereit sind die Freude an der Malerei und Kreativität zu entdecken. 'Kurs auf Mass' - individuel oder in kleiner Gruppe.

MASTERCLASS

03.02.

SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

k.A.

25€

Masterclass (Workshop für Musiker) Belgian Brass.

NÄHKURS

05.02.-19.03.

DI 15:00-17:30 Uhr

Centre Turelbach

Mertzig

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

40€ (4 Einheiten)

Wir nähren uns Tischsets für den Frühstückstisch. Wir haben 3 verschiedene Motive zur Auswahl und in einem Dreh sind gleich 2 Sets miteinander fertig.

PEINTURE POUR TOUS

15.01.-12.03.

MA 19:00-21:30 h

Atelier PisART

Wiltz

Atelier PisART

26 95 09 91

Isabelle Pirson

voir description

Initiation à la peinture. Expérimenter avec la couleur et matière. 180€ pour 7 cours du soir, matériel compris ou 30€ par cours.

PETIT APERÇU DE LITTÉRATURE DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG DEPUIS ENVIRON 1815 PAR NICOLÉ SAHL

10.01.

JE 20.00 h

Beckericher Mühle

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370

691 510 372

Nicole Sahl

gratuit

À partir d'un historique sommaire et d'extraits de textes, cette conférence, présentée par madame Nicole Sahl, conservatrice au Centre national de littérature à Mersch, essaiera de cerner et de présenter la littérature du Grand-Duché de Luxembourg depuis environ 1815.



PORTRAIT EXPRESSIF

03.03.
DI 09:30-18:00 h

Konschtatelier PoGo
Vianden

Atelier PoGo
26 87 45 60

Corinne Goetz
100€

Le portrait est un motif classique dans l'histoire de l'art. La représentation de la tête humaine envisage souvent l'expression d'émotions divers ce qui est le point de départ du cours.

TEEN ACADEMY@POGO

13.02.-14.02. oder
27.03.-28.03.
MI/DO 10:00-17:00 h

Konschtatelier PoGo
Vianden

Atelier PoGo
26 87 45 60

Corinne Goetz
160€ (Material inkl.)

Dëse Seminär riicht sech un all Jugendlechen tëscht 12 an 21 Joer, deen sai künstlerrecht Schafen weider wëll entwécklen och fir Dossier'en a Mappen.

TRÉPPELTOUREN

cf. Beschreibung
SO 09:00-11:30 Auer

k.A.
cf. Beschreibung

ASIVEMA
621 276 344

k.A.
gratis

Geféiert Wanderung vun ca. 8-10 km.
24.02.: Tënten. Départ: Bei der Kiirch.
31.03.: Réiden/Attert. Départ: Parking vis-à-vis Poste.

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION "SATIRISCHE LITTÉRATURE IN LUXEMBURG" AU CENTRE NATIONAL DE LITTÉRATURE A MERSCH

12.01.-12.11.
SA 15:00 Uhr

Centre national de la
littérature
Mersch

d'Millen asbl
691 510 370
691 510 372

k.A.
k.A.

L'asbl d'Millen vous propose une visite guidée de cette exposition avec une des commissaires de l'exposition. Cela se fera en langue française, une façon comme une autre d'ouvrir la littérature luxembourgeoise aux francophones du pays.

WINTERERWACHEN

23.01.
MI 19:30 Uhr

Centre Turelbaach
Mertzig

Kulturkommissioun
Mertzig
26 88 03 41

Tania Herrmann
40€

Um die schöne Winterzeit langsam auftauen zulassen, zaubern wir einen wiederverwendbaren Unterbau den wir mit frischen Pflanzen und Knollen frisch ausdekorieren! So verleihen wir Ihrem Haus neuen Schwung!

WORKSHOP MIT REGINA WIEDE

16.03.-17.03.
SA/SO 09:00-18:00 h

Atelier PisART
Wiltz

Atelier PisART
26 95 09 91

Regina Wiede
200€

Regina Wiede zeigt Ihnen ihre Art, ihre Technik, um ein Bild aufzubauen. Mehr Info's unter: www.reginawiede.de



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ESTAMPE JAPONAISE

08.03.-09.03.
VE 14:30-17:30 h
SA 10:00-18:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€

Venez faire la découverte de l'une des plus anciennes techniques de l'estampe: l'estampe japonaise ou Ukiyo-e (terme japonais signifiant « image du monde flottant »).

DESSIN D'OBSERVATION

09.01.-20.03.
ME 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ (10 unités)

L'objectif de ce cours est l'apprentissage du dessin d'une façon psychologique: d'abord perdre la peur de la feuille blanche, ensuite, apprendre surtout à regarder, à observer et à utiliser le côté droit du cerveau.

FLORISTIK

18.02. od. 12.03.
MO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

15€/Termin zzgl.
Material

18.2.: mit Gilbert Put
12.3.: mit Karin Feinen

GLASPERLEN SELBERMACHEN

08.01.-05.02.
DI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jaana Antola
100€ zzgl. Material

Einführung in die Grundlagen des Perlenmachens, mit allem was für einen sicheren Start dazu gehört. Den Anfängern werden erste Muster und Techniken vermittelt.

KUNSTEINTOPF

08.01.-19.03.
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula Scheuern-
Huppertz
110€ (10 Einheiten)

Die ersten kleinen oder auch größeren Objekte haben Gestalt angenommen, jeder mit einer anderen Idee zur vorgestellten Technik. Ursula hat auf fast alles eine Antwort und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

LESUNG MIT PETRA KUNSCHERT UND IHREM NEUEN BUCH " DA SEIN"

29.01.
DI 17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Petra Kunschert
kostenlos

Eine Diagnose, die alle Hoffnung erstickt: Eva Simon, eine erfolgreiche unabhängige Frau, erfährt, dass ihre Mutter todkrank ist und sterben wird. Sie nimmt sich beruflich eine Auszeit und beschließt ihre Mutter auf ihrem letzten Weg zu begleiten.



MALEN FÜR FORTGESCHRITTENE

09.01.-20.03. MI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 110€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

Acrymaltechniken. Voraussetzung: gute Malkenntnisse.

MODELAGE

07.01.-18.03. MO 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€ (10 Einheiten) zzgl. Material
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene. Sie arbeiten hauptsächlich mit Ton, doch auch andere Materialien (mixed media), die entweder mitgebrannt oder nachträglich integriert werden, finden ihren Ausdruck.

NÄHATELIER

08.01.-19.03. DI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Kathelijne Schaaphok 135€
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

PEINTURE ACRYLIQUE POUR DÉBUTANT

10.01.-21.03. JE 14:30-17:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parilla 110€ (10 unités)
-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

L'objectif du cours, découvrir le plaisir de la peinture acrylique. Nous allons apprendre la théorie des couleurs et ses applications pratiques.

PHILOSOPHIE

09.01.-20.03. MI 16:00-17:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Georges Mathieu 75€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------

Der Kurs eignet sich als Einüben in das philosophische Argumentieren. Fortgeschrittene wie Anfänger sind willkommen.

PUPPENKURS

22.02.-15.03. FR 09:00-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Veronique Geimer 80€ zzgl. Material
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

Leider ist der Brauch Puppen von Hand zu nähen ziemlich in Vergessenheit geraten. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit das zu ändern. Wir nähen ein Schlamperle, sie eignet sich besonders gut für Nähanfänger. Nähkenntnisse sind nämlich nicht erforderlich.

SCHMUCKKURS

28.02.-07.03. DO 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Helbig 36€ (2 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

Lernen Sie die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten, die einfache Grundtechnik des Fädels bietet, kennen. Wissen Sie schon wie es geht, kein Problem, dann zeigt Nicole Ihnen den nächsten Schwierigkeitsgrad.



CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

2-TÄGIGER WORKSHOP "GOLDSCHMIEDEN"

09.03.-10.03.

SA/SO 10:00-17:00 h

Atelier der Künstlerin

Beho

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Diana Prokot

100€

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen. Preis inkl. Mittagessen, Kuchen / Edelmetalle nicht inkl.

DEN INHALT ALTER DOKUMENTE "SINNGEMÄSS" VERSTEHEN LERNEN

07.01.-04.03.

MO14:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Jos Müller

kostenlos

(3 Einheiten)

„Alte“ Wörter, Ausdrucksweisen und Redewendungen, die aus dem heutigen Sprachgebrauch zum Teil ganz verschwunden sind, werden gemeinsam gedeutet und „übersetzt“. Anmeldung bis 3.1.

EXKURSION: BESICHTIGUNG DES MUSEUMS "DRÄI EECHELEN" UND DER PHILHARMONIE

24.01.

Abfahrt DO 08:53 Uhr

Bahnhof

Clervaux

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

35€ all inkl.

Besichtigen Sie unter fachkundiger Führung, die Festung selbst und die außergewöhnliche Dauerausstellung. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im „Restaurant Clé de Sol“ besichtigen wir noch die Philharmonie. Anmeldung bis 11.1.

EXKURSION: FAHRT ZUR "CREATIVA" NACH DORTMUND

15.03.

Abfahrt: FR 07:00 h

Parking Sportzen-

trum

St. Vith

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

ca. 30€

(Fahrt+Eintritt)

Wer Trends und Anregungen für sein kreatives Hobby sucht, sollte sich die „Creativa“ nicht entgehen lassen mit ca. 500 Ausstellern, Sonderschauen und Kreativ-Workshops zum Mitmachen. Bitte frühzeitig anmelden!

EXKURSION: URLAUB IM VIER-STERNE-HOTEL „KLOSTER ARENBERG“

08.04.-12.04..

k.A.

k.A.

Arenberg (Koblenz)

Club Haus op der

Heed

99 82 36

.ca. 585€ (je nach

Teilnehmerzahl.

Hier finden Sie angenehme Hotelzimmer, leckeres Essen und ein breit gefächertes Wellnessangebot. Daneben ist auch Raum für Stille und Besinnlichkeit, für Alleinsein und natürlich auch für geselliges Beisammensein in unserer begleiteten Gruppe. Die Teilnehmerzahl auf 14 begrenzt ist. Anmeldung bis Mitte Februar

FLORISTISCHE TÜRDEKORATION

04.03.

MO 19:00 Uhr

Centre 2000

Hoscheid

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Tanja Herrmann

12€ (zzgl. Material

ca. 25€)

Unter Anleitung unserer erfahrenen Floristin fertigen Sie ein rundes oder vier-eckiges Grundgerüst, das Sie anschließend geschmackvoll mit Naturmaterialien dekorieren. Anmeldung bis 22.2.



KABARETT "GUTT NOORICHT-SCHLECHT ZÄITEN" - BÉIERDECKELSGESP-REICH 2013"

15.03.
FR 20:00 Uhr

Cube 521
Marnach

Club Haus op der
Heed
99 82 36

k.A.
15€

Wenn Sie dieses Solo-Kabarett-Programm, von und mit Jay Schiltz miterleben möchten, dann melden Sie sich rechtzeitig bei uns an, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist begrenzt. Anmeldung bis 22.2.

KREATIVES FLECHTEN MIT WEIDEN

02.03.
SA 10:00-17:00 Uhr

Centre culturel
Lieler

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Dorette Hauflier
48€ (zzgl. Material)

In diesem Workshop fertigen Sie als Einstieg kleine Blattgeflechte, um ein Gefühl für das Arbeiten mit Weide zu entwickeln. Anschließend entstehen individuell gestaltete Kunstwerke; sie erlernen dabei verschiedene Flechttechniken. Anmeldung bis 15.2.

MODERNE TISCHEDEKORATIONEN AUS CREAPOP

05.03.
DI 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Astrid Schirtz
12€ (zzgl. Material)

Die Kursleiterin präsentiert Ihnen verschiedene Ideen, an fertig gedeckten Tischen. Sie stellen z.B. aus CreaPop, einer festen, selbstklebenden Folie, Servietten- und Teelichthalter her und passende Einladungs-, Menü- und Tischkarten. Anmeldung bis 20.2.

NIE WAR DIE FAMILIENFORSCHUNG EINFACHER ALS HEUTE

21.01.-28.01.
MO 14:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Georges Eicher
kostenlos

Fast 50 Mitarbeiter arbeiten heute an dem gemeinnützigen und grenzüberschreitenden Ahnenforschungsprojekt www.luxroots.com. Hier erfahren Sie mehr über dieses Projekt und über die Ahnenforschung im Allgemeinen. Anmeldung bis 14.1.

OSTEREIER UND SCHALE / NEST FILZEN

07.03.
DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Barbara Weckfort
15€ (zzgl. Material)

Nach der bekannten Nassfilztechnik stellen Sie ein Osternest bzw. eine Schale, aus feiner Merinowolle und Seide her. Als Grundform verwenden Sie ein Styropor-Ei, das Sie mit einer speziellen Nadel "umfilzen". Anmeldung bis 25.2.

SPASS AM KREATIVEN MALEN

09.01.-10.04.
MI 19:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Carlo Muller
70€ (6 Einheiten)

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene. Vertiefen Sie hier unter individueller Anleitung Ihre Kenntnisse im Zeichnen, der Perspektive und der farblichen Bildgestaltung.



FOTOS NACHBESTELLEN IM CLUB HAUS

19.03. **Club Haus** **Club Haus** **k.A.**
DI 14:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **kostenlos**

Wir präsentieren Ihnen unsere Fotoserien der verschiedensten Aktivitäten auf einer großen Leinwand. Sie können sich ihre Lieblingsfotos auswählen und später bei uns die entsprechende CD erhalten. Anmeldung bis 15.3.

STRICKEN - HÄKELN

08.01.-19.03. **Wollstoff** **Club Haus** **Jeanny Hentz**
siehe Beschreibung **Weiswampach** **99 82 36** **60€ (9 Einheiten)**

Jeanny wird Ihnen in ihrem Kurs zeigen, dass Stricken und Häkeln gar nicht kompliziert sind und richtig Spaß machen. 3 verschiedene Kurse: DI 09:00-11:30 Uhr oder DI 19:00-21:30 Uhr oder MI 09:00-11:30 Uhr.

TREFF FÜR LESEFREUDIGE

08.01.-17.12. **Club Haus** **Club Haus** **Annette und Fernand**
19:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **Tremuth**
kostenlos

Bei den monatlichen Treffen haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Lieblingsbücher, Texte und Gedichte vorzustellen und mit anderen darüber zu diskutieren. Neuerscheinungen, Bestseller od. Klassiker werden untereinander ausgeliehen.

TYPGERECHTES SCHMINKEN

06.03. **Club Haus** **Club Haus** **Alexa Peters**
MI 19:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **15€**

Eine erfahrene Kosmetikerin wird Sie zu Ihren individuellen Farbtönen beraten und Ihnen, Ihrem Hauttyp angepasste Pflege- und Schminktechniken zeigen. Deshalb sollten Sie Ihre Kosmetika von zu Hause mitbringen. Anmelden bis 20.2.

BEWEGUNGSTRAINING

permanent buchbar **siehe Beschreibung** **Cercle d'escrime** **Rüdiger Faust**
DI 19:30-20:30 Uhr **Consthum** **Bleesdaller Pickerten** **80€/Monat (2 x pro**
DO 20:15-21:15 Uhr **Wahlhausen** **26 95 99 28** **Woche)**

Beugen Sie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Migräne, chronische Kopfschmerzen sowie Arthrose aller Art, durch regelmäßige Dehnungen Ihrer Muskeln vor. Dienstags: Centre Consthum, donnerstags: Grundschule Wahlhausen.

ENTSPANNUNGSMASSAGEN, KRÄUTERPACKUNGEN, SHIATSU

permanent buchbar **Krounebiery** **Centre aquatique** **Jet / Jaqueline /**
nach Vereinbarung **Mersch** **Krounebiery** **Josiane T. (Shiatsu)**
32 88 23-1 **siehe Beschreibung**

Teilmassage, Ganzkörpermassage, Hot-Stone, Samudra (Lomi-Lomi), Fussreflexzone, Sportmassage. Genaue Preise bitte beim Veranstalter nachfragen.

GEFÜHLE ALS WEGWEISER

16.03. **PPG - Praxis für Psy-** **Jenifer Sutor** **Jenifer Sutor**
SA 09:30-18:30 Uhr **chesch Gesondheet** **Konschttherapeutin** **Eva Tausch**
Ettelbruck **691 221 516** **84€ inkl. Material**

Kunsttherapeutisches Tagesseminar für Frauen, das Raum für Gefühle bietet, die wichtig sind und in Ihrem Alltag vielleicht zu kurz kommen. Mehr Infos auf www.jenifer-sutor.lu



GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG

25.02.-31.03.
MO 19:30 Uhr

an der Schmëdd
Eil

Gesondheets-
berodung
621 268 184

k.A.
10€

Dieser Vortrag richtet sich an alle Menschen die interessiert sind an wirtschaftsunabhängigen Informationen über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit zwecks Gesunderhaltung und ggf. Genesung.

HATHA YOGA

Hatha Yoga, «Königsyoga», Ziel: Gleichgewicht auf allen Ebenen über das Öffnen des Energieflusses in den Körperleitbahnen/Nadis durch gezielte Yogastellungen/Asanas & bewusstes Lenken des Atems. Auf Anfrage Einzelsitzung in Ettelbrück möglich (35€).

permanent buchbar 18:00-19:30 Uhr	k.A. Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€/10er Karte (3 Monate gültig)
permanent buchbar 20:15 Uhr	k.A. Mersch		

IDEALGEWICHT OHNE HUNGERKUR

02.01.-31.03.
nach Vereinbarung

k.A.
Petit-Nobressart

Gesondheets-
berodung
621 268 184

k.A.
nach Vereinbarung

Anleitung zum Idealgewicht durch vitalstoffreiche Vollwertkost unter Berücksichtigung eventuell lebensbedingter Erkrankungen.

INNEHALTEN

16.02.
SA 09:30-18:30 Uhr

PPG - Praxis fir Psy-
chesch Gesondheet
Ettelbruck

Jenifer Sutor
Konschththerapeutin
691 221 516

Jenifer Sutor
Eva Tausch
84€ inkl. Material

Kunsttherapeutisches Tagesseminar für Frauen, das - abseits vom Alltag - Raum bietet, dem eigenen momentanen Thema auf die Spur zu kommen. Mehr Infos auf www.jenifer-sutor.lu

MÉDITATION

offre permanente
SA 09:00-10:30 h

Présence au monde
Schoenfels

Présence au monde
621 454 380

Christophe
Flammang
15 €/séance

Les bienfaits de la méditation (assise silencieuse) sur la santé ont été abondamment étudiés et reconnus par la science. Mais la méditation est avant tout une authentique voie d'éveil.

MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR THÉRAPEUTIQUE

offre permanente
JE 19:00-20:30 h

Présence au monde
Schoenfels

Présence au monde
621 454 380

Christophe
Flammang
15€/séance

Le mouvement régénérateur est sans connaissance, sans technique, sans but. On n'exécute pas le mouvement régénérateur. C'est lui qui se déclenche, en répondant au besoin d'équilibre de l'organisme.



NACH INNEN LAUSCHEN - NACH AUSSEN HANDELN

In dieser Gesprächsgruppe lernen wir uns zu öffnen, mit uns selbst und anderen auseinanderzusetzen. Was sind meine Stärken und Schwächen, meine Wünsche und Bedürfnisse? Auf diese und andere Fragen versuchen wir unsere eigene Antwort zu finden.

permanent buchbar SA 10:00-12:00 Uhr	10, chemin des douaniers / Doncols	Knopik Georgette 661 521 227	Georgette Knopik 120€
permanent buchbar DO 19:00-21:00 Uhr	25, Alheck Rollingen		

NIDRÂ YOGA

permanent buchbar MO 10:00-11:30 Uhr	k.A. Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 20€/Sitzung 180€/10er Karte
---	--------------------	------------------------------	--

Nidrâ Yoga; "der wache Schlaf": bewußte Tiefenentspannung u. Konzentration von Körper u. Mental & kodifiziert geführte Übungen lösen Spannungen der Gedankenprozesse; Erfahrung von stillem Raum. Einzelsitzung auf Anfrage.

RAUCHERENTWÖHNUNG / GEWICHTSREDUKTION MIT SOFTLASER

nach Vereinbarung nach Vereinbarung	33, Schmitzbongert Marnach	MK-Softlaser 621 329 710	Michèle Kihn 170/185€
--	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------

Die Vorteile der Softlaserstimulation sind eine sofortige Wirkung, keine Zerstörung des Gewebes, kein Nikotinverlangen, vollkommen schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen.

SCHMINKKURS MIT VISAGIST ROMAIN SCHINTGEN

01.01.-07.04. SO 14:00-18:00 Uhr	Possible Mersch	Visagist Romain Schintgen 621 229 064	Visagist Romain Schintgen 40€/Termin
-------------------------------------	--------------------	---	--

In diesem Seminar werden Schritt für Schritt Schminktechniken gezeigt und angewendet. Termine: 20.1. / 27.1. / 3.2. / 24.2. / 3.3. / 17.3. Weitere Infos auf www.visagist.lu

SCHMINKKURS FÜR MUTTER-TOCHTER, GESCHWISTER, FREUNDINNEN

01.01.-07.04. SO 14:00-18:00 Uhr	Possible Mersch	Visagist Romain Schintgen 621 229 064	Visagist Romain Schintgen 40€/Termin
-------------------------------------	--------------------	---	--

Dieses Seminar bietet Mutter und Tochter, Geschwister, Freundinnen ein gemeinsames Schminkerlebnis, bei dem Schritt für Schritt Schminktechniken gezeigt werden. Termine: 6.1. / 17.2. / 31.3. / 7.4.

ZEN SHIATSU

permanent buchbar nach Vereinbarung	k.A. Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 65€/Sitzung
--	--------------------	------------------------------	---------------------------------

Shiatsu, eine ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Anregung der körperlichen, seelischen und geistigen Selbstheilungskräfte durch Fingerdrucktechnik an den Meridianen/Energieleitbahnen des Körpers.



TAI CHI UND QI GONG

Etwas Neues für sich entdecken? Kommen Sie und probieren Sie diese Übungen aus, die uns gesund und vital erhalten. Wir stärken den Körper. Entspannungs- und Atemübungen geben uns die innere Ruhe.

09.01.-20.03. MI 18:30-20:00 Uhr	Turnhalle roter Saal Beckerich	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée k.A.
10.01.-21.03. DO 19:00-20:30 Uhr	Prabelli Wiltz		

CLUB HAUS UM BRILL T.: 30 00 01

EUTONIE

21.02.-21.03. Salle des fêtes Club Haus am Brill Jean-Marie Huberty
 DO 10:00-11:30 Uhr Holzem 30 00 01 60€ (5 Einheiten)

An enger Eutonieséance strécken an deenen mir eis fir eng optimal Muskelspannung ze errechen, duerch gezielten Übungen lockere mir ons Gelenker a mir léieren eng oprecht Kierperhaltung.

LETTING GO

16.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Karen Graham
 SA 10:00-17:00 h Capellen 30 00 01 80€

"Letting go" is one of the hardest things we can do in life, whether it is with relationships, fears or negative thoughts. In this workshop, we will look at how even the adjustment of our posture, the way we walk and the way we breathe can change the way we live our lives and allow us to stand in our power.

MAL WIEDER AN DIE FRISCHE LUFT

08.01.-19.03. Centre Culturel Club Haus am Brill Yvonne Kirtz
 DI 14:30-16:00 Uhr Capellen 30 00 01 20€ (12 Einheiten)

Damit Sie Ihren Vorsatz, mal wieder regelmäßig spazieren zu gehen, in die Tat umsetzen können, begleitet Yvonne Kirtz Sie jeden Dienstag und zeigt Ihnen ein paar leichte Übungen zum gelenkig bleiben.

SCHÜSSLERSALZE

09.01.-20.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Susanne Zuschke
 MI 18:30-20:00 Uhr Capellen 30 00 01 60€ (4 Einheiten)
 +15€ Vertiefungstag

Die Schüssler-Salze stellen einen wunderbaren Heilmittelschatz dar und sind ideal für die Selbstbehandlung verschiedener Beschwerden geeignet. Sie bringen Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht.

SELBSTMASSAGE-AUROMASSAGE

11.01.-22.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Octavia Vandewiele-
 FR 10:00-11:30 Uhr Capellen 30 00 01 Maes
 72€ (6 Einheiten)

Winter, drinnen, zur Ruhe kommen, sortieren, aufräumen, Platz schaffen, klopfend den Körper entdecken, Blase und Nieren werden im Winter extra versorgt. Kommen Sie mit und entdecken sich selbst immer wieder neu!



YOGA

08.01.-19.03.
MA 09:30-10:30 h

Salle des fêtes
Holzern

Club Haus am Brill
30 00 01

Augusta Sagramola
110€ (10 unités)

Au cours d'une séance vous pratiquerez des asanas, c'est-à-dire vous ferez une série de mouvements et resterez dans certaines postures avec aisance parce que le tout est adapté à votre âge et à votre morphologie.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

DIE FELDENKRAIS-METHODE

12.01.
SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Liette Wirth
55€

Haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen? Suchen Sie einen Weg zur Entspannung und zum Stressabbau? Die Feldenkraismethode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar. Anmeldung bis spätestens 20.12.

GEMEINSAM HERZKISSEN NÄHEN

siehe Beschreibung
MO 14:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Gretchen Boersen
kostenlos

Mehrere Frauen treffen sich regelmäßig im Club Haus und nähen in geselliger Runde "Herzkissen". Der Gedanke, die Schmerzen krebserkrankter Frauen damit zu lindern, steht dabei im Vordergrund. Genaue Termine bitte im Club Haus nachfragen.

INFOABEND "AROMATHERAPIE"

07.02.
DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Jacqueline Wagener
20€

An diesem Infoabend können Sie die Grundlagen der ganzheitlichen Aromakunde zum fachgerechten Einsatz von ätherischen Ölen, Hydrolaten und Pflanzenölen, näher kennenlernen. Anmeldung bis 1.2.

INFONACHMITTAG "UNFÄLLE MIT KINDERN ZU HAUSE VERHÜTEN"

12.03.
DI 14:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Adrienne Franck
freiwillige Spende

Was können Sie bei sich zu Hause vorbeugend tun, damit Sie die gemeinsamen Stunden mit den Kleinen entspannt, statt in ständiger Angst vor Unvorhergesehenem, genießen können? An diesem Infonachmittag erfahren Sie viele Tipps, wie Sie Unfälle zu Hause vermeiden können. Anmeldung bis 6.3.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

07.01.-18.03.
MO 14:00-15:30 Uhr

Festsaal
Doennange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Rosalie Bley
32€ (9 Einheiten)

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner ohne wirklich alleine zu tanzen.



KLASSISCHES YOGA

Yoga ist ein indisches Übungssystem, das eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele schafft. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Anmeldung bis 4.1.

10.01.-21.03. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 72€ (8 Einheiten)
10.01.-21.03. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange		
10.01.-21.03. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes / Clervaux		

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

07.01.-18.03. Club Haus Hupperdange
MO 19:15-20:45 Uhr Club Haus op der Heed 99 82 36
 Marianne Erasmus
90€ (10 Einheiten)

Sie lernen wie zu meditieren und wie Sie davon im täglichen Leben profitieren. Meditationstechnik hilft jeden Aspekt des täglichen Lebens zu beleuchten und aus gewonnenen Erkenntnissen heilende Kraft zu schöpfen. Anmeldung bis 20.12.

TAGESSEMINAR "BREUSS-MASSAGE"

23.02. Club Haus Hupperdange
SA 10:00-16:00 Uhr Club Haus op der Heed 99 82 36
 Juliane Neu
 Karin Maßem
55€

Es handelt sich um eine feinfühlig, energetische Rückenmassage entlang der Wirbelsäule, die durch Streichungen Dehnungen und Massieren, gestaute Energien wieder zum Fließen bringen. Anmeldung bis 8.2.

TAGESSEMINAR "LACHYOGA"

09.03. Club Haus Hupperdange
SA 10:00-16:00 Uhr Club Haus op der Heed 99 82 36
 Jutta Bretz
55€

Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund. Die Wirkung des Lachens ist unabhängig vom Grund des Lachens. Es ist daher nicht notwendig, Humor zu haben. Lachen hilft Stress abzubauen und regt Glückshormone an. Anmeldung bis 22.2.

DANZATELIER MIRANDA WELTER T.: 23 63 80 66 / 691 638 066

AATINI EIN ARABISCHES HEILUNGSTANZ-RITUAL FÜR DEN RÜCKEN

ab 08.01. Tanzatelier Kapweiler
DI 19:15-20:45 Uhr Tanzatelier Miranda Welter 691 638 066
 Miranda Welter
210€ (12 Einheiten)

Beginnend im Sitzen, Liegen oder im Stehen erforschen wir unseren Körper, vom Atem begleitet, und lassen daraus einen eigenen Tanz entstehen.



AUS DEM BAUCH TANZEN

ab 07.01.

MO 19:15- 20:45 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter

691 638 066

Miranda Welter
210€/Trimester

Orientanz für Anfänger, alle Basistechniken werden eingeführt, Vertiefung des Könnens, Choreographien und Auftritte.

KÖRPER, LANDSCHAFT, HERBST

k.A.

SO 15:00 - 18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter

691 638 066

Miranda Welter
36€/Treffen

Nach einer praktischen Einleitung in das Gehen aus dem Becken im Tanzraum, üben wir das Gelernte in der Anwendung im Feld und im Wald bei einem gemütlichen Spaziergang. Begleitung von der Fachfrau. Termine beim Veranstalter nachfragen.

NATÜRLICH BESSER SEHEN

siehe Beschreibung

SA 15:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter

691 638 066

Miranda Welter
36€/Treffen

Entspannungsübungen, Bewegung für gutes Sehen, gutes Licht beim Arbeiten, emotionale Blockaden. Termine: nach Absprache 12.01., 19.01., 2.02., 23.02., 2.03., 9.03., 13.04., 20.04., 27.04, oder 1mal im Monat über das ganze Jahr.

TANZE DEIN KRAFTTIER FÜR 2013, NEUJAHRSFEST ALTER SILVESTER

12.01.-13.01.

SA 18:00 Uhr bis

SO 11:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter

691 638 066

Miranda Welter
110€

Einleitung, Tanzritual, abendliches Festessen, freier Tanz bis Mitternacht ohne Böller, Mitternachtsfest mit grossem Feuer wenn's das Wetter erlaubt, Schlafen, Morgenritual und Tanz, Brunch, Abschluss. Preis plus veganer Essensbeitrag, inkl. Brunch und Übernachtung mit eigenem Bettzeug oder Gabe nach Selbsteinschätzung.

WORKSHOP BIODYNAMISCHES TANZEN

siehe Beschreibung

SA 09:30-12:30 uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter

691 638 066

Miranda Welter
36€/Treffen

Befindlichkeitsrunde, Thema besprechen, Tanz mit oder ohne Musik und Erforschen des Themas über den Körper, Tanzablauf entdecken und wiederholen. Genaue Termine bitte beim Veranstalter nachfragen.

COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€/Stunde

Sie können Ihr Wissen rund um den Computer vertiefen. Der Kursleiter geht auf Ihre individuellen Fragen ein.



FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

21.03.-22.03. DO/FR 09:00-12:00 h	Alte Schule Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 30€ (2 Einheiten)
--	--	---	---

Der Kursleiter zeigt Ihnen, dass es gar nicht so schwer ist, ein Fotobuch auf dem Computer zu erstellen.

KEGELN

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

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

RUMMIKUB-NACHMITTAG

aller 14 Tage MI 14:00-17:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. kostenlos
---	--	---	---------------------------------

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

SENIORENTANZ

08.01.-18.03. 09:30-11:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Rosalie Bley 30€ (8 Einheiten)
--	--	---	---

Die Musik ist dem Rhythmus älterer Menschen angepasst und die entsprechenden Schritte sind mühelos zu erlernen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch getanzt. Kostenloser Schnupperkurs.

SCHWIMMTREFF

07.01.-18.03. MO 20:00-21:00 Uhr	Schwimmhalle Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 32€ (9 Einheiten)
---	--	---	--

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe gleichgesinnter älterer Teilnehmer/innen Ihrem Hobby nachzugehen.

WASSERGYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 50

07.01.-18.03. MO 18:00-19:00 Uhr MO 19:00-20:00 Uhr	Schwimmhalle Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 50€ (9 Einheiten)
--	--	---	--

Aqua-Gymnastik ist ein sanftes Training und deshalb besonders für ältere Menschen geeignet. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, melden Sie sich doch einfach bei uns an. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

17.01. DO 12:00 Uhr	Hostellerie du Nord Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
14.02. DO 12:00 Uhr	Brasserie Massen Wemperhardt		
14.03. DO 12:00 Uhr	Café Rinnen "Bei Josiane" Weiswampach		

SONNTAGSTREFF

Wir organisieren 1x im Monat ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant. Anschließend gehen wir spazieren, kegeln eine Runde, spielen Karten.

13.01. SO 12:00 Uhr	Brasserie K Huldange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
03.02. SO 12:00 Uhr	Hotel des Nations Clervaux		
10.03. SO 12:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach		

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES UND AQUA-ZUMBA

permanent buchbar siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body 621 191 101	Tanja Schiertz 100€ (10 Kurse) 120€ (13 Kurse)
---	--------------------------	-------------------------------	--

Aquagym: MO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:10-21:00 Uhr, DO 10:10-11:00 Uhr.
Aquapilates: FR 19:15-20:00 Uhr. Aqua-Zumba: DO 20:10-21:00 Uhr.

BODYSHAPE

permanent buchbar siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body 621 191 101	Tanja Schiertz 100€ (13 Kurse) 180€ (26 Kurse)
---	--------------------------	-------------------------------	--

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
MO 18:20-19:20 Uhr, DI 10:00-11:00 Uhr, DO 19:25-20:25 Uhr.

BOULES

08.03. & 22.03. FR 15:00 Uhr	Piste de Pétanque Boulaide	CIGR Wiltz Plus Asbl 26 95 22 86	CIGR Wiltz Plus Gratis
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Pétanque ist eine Sportart für alle, also zögern Sie nicht und kommen Sie eine Runde Pétanque spielen, neue Leute kennen lernen oder ganz einfach einen Nachmittag unter Freunden verbringen.



FECHTEN

permanent buchbar
DI 18:00-19:00 Uhr
DO 18:00-20:00 Uhr

Sporthalle
Wahlhausen

Cercle d'escrime
Bleesdaller Pickerten
26 95 99 28

Rüdiger Faust
(Trainer A fechten)
k.A.

Wir lernen die Basis des Fechtsports und bauen darauf auf. Für Kinder und Erwachsene. Mindestalter 7 Jahre.

GYMNASTIQUE DOUCE

11.01.-22.03.
VE 08:45-09:45 h

Centre Sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
75€

La gym douce n'a aucune contre-indication et possède de multiples bienfaits. Elle est notamment efficace contre le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les problèmes digestifs et/ou cardiovasculaires, les douleurs articulaires, le mal de dos.

PADI OPEN WATER

permanent buchbar
FR ab 19:00 Uhr

Schwimmbad
Clervaux

Koch Steve
691 308 931

Koch Steve
350€

Hol dir deinen PADI Tauchschein. Wenn Du schon immer tauchen lernen wolltest, auf der Suche nach neuen Abenteuern bist und die sagenhafte Unterwasserwelt kennenlernen willst.

PILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Erzenz

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
100€ (13 Kurse)
180€ (26 Kurse)

Pilates stärkt die kleine Muskulatur in unserem Körper, die zuständig für unsere Haltung ist. Anfänger DI 18:00 Uhr, Fortgeschrittene DO 18:20 Uhr, für alle MI 09:05 Uhr, MO 19:25 Uhr und FR 18:00 Uhr.

REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

permanent buchbar
ab 10:00 Uhr

Metscheeder Reitstall
Merscheid

Metscheeder Reitstall
83 90 25

Britta Heidorn
18€ Longe/Abteilung

Wir bieten täglich Reitstunden für Anfänger, Fortgeschrittene (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) unter der Leitung einer erfahrenen Trainerin an. Ausreiten auch möglich.

STANDARD- UND LATINTÄNZE ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

k.A.
20:00-21:30 Uhr

Brasserie Tropical
Wilwerdange

R&M Tanzschule
621 639 869

Msekni Ridha
7,50€/h

Tänze: Walzer, Rhumba, Tango, Marsch, Quickstep, Slowfox, Salsa, Cha-cha, Disco, Boogey, Samba, Hip-Hop, Rock usw. Kursbeginn alle 10 Wochen: Genaue Termine bitte beim Veranstalter nachfragen.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar
MO/DO 09:05-10:05 h
DI 19:05-20:05 h

feel your body
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
100€ (13 Kurse)
180€ (26 Kurse)

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

YOGA

Sidd Dir vill gestresst? Füllt Dir lech steif? Hutt Dir de Réck wéi? Da kommt a mäin Yogas-Cours an erlieft, wéi Dir lech mental a kierperlech entspane kënnt.
www.YogaBalance.lu

09.01.-20.03. MI 09:00-10:30 Auer	Kulturhaus Mersch	YogaBalance 621 406 088	Jennifer Besénius 120€ (10 Couren)
09.01.-20.03. MI 18:30-20:00 Auer	feel your body Ernzen		

ZUMBA

09.01.-20.03.
MI 15:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
82€ (9 Einheiten)

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar.

CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

AQUA FITNESS

07.01.-22.03.
DI-MI 19:00-19:45 h

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
90€ + 10€ Kaution

Durch Turnübung im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau.

AQUA JOGGING

07.01.-22.03.
MO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
90€ + 10€ Kaution

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtel erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen, muskelstärkendes Training, konditionsfördernd, Gelenkschonend.

AQUABIKE

07.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
90€ + 10€ Kaution

Aquabike, Fahrradspass im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert Ausdauer, 12 x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend.
MO-FR 20:00-20:45 Uhr / SA 10:00-10:45 Uhr.



B-BALANCE

08.01.-22.03.

DI 10:00-11:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Badr
90€ + 10€ Kaution

BAUCH BEINE PO

07.01.-22.03.

siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Vera Malget / Maité /
Romy
90€ + 10€ Kaution

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO 18:00-19:00 Uhr / DO 09:00-10:00 Uhr / FR 10:00-11:00 Uhr / FR 17:30-18:30 Uhr.

BODY SHAPE

07.01.-22.03.

DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Vera
90€ + 10€ Kaution

Turnübungen ohne Sprünge und mit Musikbegleitung, die den ganzen Körper wieder in Form bringen. Wirkt körperstraffend und figurformend. Alle Körperteile werden einbezogen.

NIA

09.01.-22.03.

MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nadja
90€ + 10€ Kaution

NIA - Now I Am - ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele, dass sich aus Elementen von 9 Bewegungsformen zusammensetzt: Kampfkünste, Tanzkünste, Heilkünste.

PERFECT SCULPT/AERO

07.01.-22.03.

DI 09:00 - 10:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Badr
90€ + 10€ Kaution

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

PILATES

07.01.-22.03.

siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy / Badr /
Dominique
90€ + 10€ Kaution

DI 17:40 -18:45 Uhr / MI 09:00-10:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr /
DO 12:15-13:15 Uhr.

SELF DEFENSE

07.01.-22.03.

MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Georges
90€ + 10€ Kaution



POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Jet / Sarah-Ann
150€

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

07.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Carlo
90€ + 10€ Kautiion

Schwimmkurs zum Erlernen des Schwimmens, der individuell abgestimmt wird. Perfektion: MO 17:00-17:45 Uhr; Anfänger: MO 18:00-18:45 Uhr.

SPINNING

07.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Romy / Mauro / Jerry
90€ + 10€ Kautiionn

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. MI, FR 12:15 -13:15 Uhr / DO 19:00-20:00 Uhr / DO 20:00-21:00 Uhr / Anfänger: DI 19:00-20:00 Uhr.

TRX-CIRCUIT TRAINING

09.01.-22.03.
MI 10:00-11:00 Uhr

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Badr
90€ + 10€ Kautiion

YOGA ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

07.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Christian
90€ + 10€ Kautiion

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Anfänger: MO 19:00-20:00 Uhr / Fortgeschritte: MO 20:00-21:00 Uhr.

ZUMBA

07.01.-22.03.
siehe Beschreibung

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Maité
90€ + 10€ Kautiion

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. DI 10:00-11:00 Uhr / DO 17:45-18:45 Uhr / FR 18:30-19:30 Uhr / FR 19:30-20:30 Uhr.



MOUVEMENT POUR L'ÉGALITÉ DES CHANCES M.E.C. ASBL

T.: 26 72 00 35

HIP HOP

09.01.-10.07. Centre culturel M.E.C. asbl Andrew Christine
ME 19:00-20:30 h Steinheim 26 72 00 35 165€ (26 séances)

Apprentissage de la danse du HIP HOP. Participation à un show de fin d'année. Andrew Christine du groupe "Andrew G. Chris & The Game boy'z".

KARATE & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE/JUGENDLICHE

09.01.-10.07. Salle communale M.E.C. asbl Daniel Rudolf
MI 19:30-20:30 Uhr Osweiler 26 72 00 35 auf Anfrage

Neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wird die Entwicklung von Persönlichkeit und Verantwortungsbewusstsein geschult. Konzentrationsfähigkeit und Selbstbeherrschung spielen eine wichtige Rolle!

LADIES FITNESS FUN

07.01.-10.07. Salle communale M.E.C. asbl Anne-Catherine
ME 19:30-20:30 h Osweiler 26 72 00 35 Vervoort
voir description

Cours proposé par le club de Karaté Kokusai Dan - KCKD, en collaboration avec le MEC asbl. Plus d'informations auprès du club de karaté KCKD: daniel.rudolf@kckd.net

PILOXING

08.01.-09.07. Salle communale M.E.C. asbl Daniel Rudolf
DI 19:00-20:00 Uhr Osweiler 26 72 00 35 Auf Anfrage

Piloxing verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates - das ganze bei toller Musik! Kurs wird angeboten vom Karatéclub Kokusai Dan - KCKD.

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

09.01.-20.03. Salle à préciser M.E.C. asbl JP Nowacka
ME 19:00-20:30 h Berdorf 26 72 00 35 115€ (10 séances)

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

10.01.-21.03. Centre sportif M.E.C. asbl JP Nowacka
JE 09:30-11:00 h Heffingen 26 72 00 35 115€

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents.

ZUMBA

09.01.-10.07. Salle des fêtes M.E.C. asbl Marinela Fraeser
ME 20:00-21:00 h Schoos 26 72 00 35 135€

La Zumba est une discipline sportive associant la danse latine, les pas d'aérobic et de body sculpt. Vous n'aimez pas faire du sport? Soyez rassurés, vous aimerez certainement danser la Zumba!



SPRACHCAMPS 2013

IN LUXEMBURG

NEU!
Junior Academy

► **Sprachen:** Französisch, Deutsch und Englisch ► **Alter:** 7–17 Jahre

► **Termine:** im Frühling, Sommer und Herbst 2013

Unsere Sprachcamps bieten die perfekte Kombination, um eine Fremdsprache zu lernen: durch Kommunikation und verschiedene Freizeit-, Kultur-, Sportaktivitäten sowie kreative Workshops. Das Beste: Alle Aktivitäten werden in der Fremdsprache des jeweiligen Camps durchgeführt. Unser Motto „Learning by speaking“ wird somit jederzeit angewendet!

Termine:

► **31.03.13 – 06.04.13**

Französisch Camp
(Vianden)

► **21.07.13 – 27.07.13**

Französisch Camp
(Lultzhausen)

► **28.07.13 – 03.08.13**

Englisch Camp
(Echternach)

► **28.07.13 – 03.08.13**

Französisch Camp
(Lultzhausen)

► **04.08.13 – 10.08.13**

Französisch Camp
(Lultzhausen)

► **04.08.13 – 10.08.13**

Deutsch Camp
(Schengen)

► **11.08.13 – 17.08.13**

Französisch Camp
(Schengen)

► **27.10.13 – 02.11.13**

Französisch Camp
(Echternach)

► **21.07.13 – 03.08.13**

NEU: „Junior Academy“
Soft-Skills- & Sprachtraining
(alles auf Englisch)

Berlitz Luxemburg

Tel. +352 26 38 32 48, 89–93, Grand-Rue,
1661 Luxemburg, kids@berlitz.lu, www.berlitz.lu



ALLEMAND DÉBUTANTS

09.01.–12.06.

ME 19:00-20:30 h

Ecole primaire

Waldbillig

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Lasisa Umarova

100€

Allemand débutants. Pas de connaissances requises.

BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH

31.03.–06.04.

ganztägig

Jugendherberge

Vianden

Berlitz Language &

Business Training

26 38 32 48

k.A.

649€

Das Französisch Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Ausflug zum "Indian Forest Camp", kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Besuch des Viandener Schlosses, Phantomabend, Ausflügen und Discoabenden.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

07.01.–18.03.

MO 09:45-11:15 Uhr

Club Senior

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

75€ (10 Einheiten)

Unser laufender Kurs wird weiter fortgesetzt. Quereinsteiger mit den nötigen Vorkenntnissen sind willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch: "English Elements Bd. 2". Besonderes Ziel ist es, die Dialogfähigkeit zu schulen und zu erhöhen.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

07.01.-18.03. MO 09:00-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Karen Graham 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen: das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

07.01.-18.03. MO 10:40-12:10 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Karen Graham 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Karen Graham ist Engländerin, hat viel Erfahrung im Lehren und macht dies mit Freude und einer Riesenportion Humor. Einzige Voraussetzung, ist das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun.

ENGLISH CONVERSATION

10.01.-21.03. DO 14:00-15:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Karen Graham 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

If you would like to practice your English in a relaxed and friendly environment then come and join our conversation class.

ENGLISH FOR INTERMEDIATE

10.01.-21.03. DO 10:00-11:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Karen Graham 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

The course is taught by native speaker Karen Graham who has taught English in England and Greece.

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

07.01.-18.03. LU 13:45-15:15 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 unités)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

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

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

09.01.-20.03. MI 10:00-11:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€
--	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreissender Energie.

SPANISCHE KONVERSATION

08.01.-19.03. DI 14:30-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 95€
--	---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

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



LANDAKADEMIE

T.: 89 95 68-28

FRANZÖSISCH 1

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

16.01.-22.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Grundschule Brouch	Landakademie 89 95 68-28	Nathalie Vaimbois 60€
04.02.-21.05. MO,DI 19:30-21:30 h	Centre culturel Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 100€

ITALIENISCH 1

16.01.-22.05. **Atert-Lycée** **Landakademie** **Nathalie Caligara**
MI 18:30-20:30 Uhr **Redange** **89 95 68-28** **60€**

Italienisch 1 verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

LUXEMBURGISCH 1

Luxemburgisch 1 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.

14.01.-13.05. MO 19:00-21:30 Uhr	Aal Schoul Steinfort	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 75€
16.01.-22.05. MI 18:30-20:30 Uhr	bâtiment scolaire Mertzig		A. Da Silva Gouveia 60€
17.01.-23.05. DO 19:30-21:30 Uhr	Centre culturel Hosingen		Malou Schaul-Boonen 60€
22.01.-07.05. DI,DO 19:00-21:00 h	Grundschule Troisvierges		Christian Mathieu 100€
29.01.-15.05. DI,DO 20:00-22:00 h	Centre Culturel Larei / Vianden		F. Bollendorff-Roth 100€

LËTZEBUERGESCH ORTHOGRAPHIE

25.02.-18.03. **Beckericher Mühle** **Landakademie** **Francis Filbig**
MO 19:00-21:30 Auer **Beckerich** **89 95 68-28** **20€**

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

LUXEMBURGISCH INTENSIV FÜR FORTGESCHRITTENE

10.02.-21.04. **Alte Schule** **Landakademie** **F. Bollendorff-Roth**
SO 09:00-12:30 Uhr **Roodt** **89 95 68-28** **75€**
+ 13:30-17:30 Uhr

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



SPANISCH 1

14.01.-05.05.

MO 18:30-21:00 Uhr

**Gemeinde/Festsaal
Wahl**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Ángela Vale
75€**

Sprachkurs für Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erhalten einen Einblick in die Sprache und lernen durch das Aneignen eines Grundwortschatzes alltägliche Situationen zu beherrschen und sich korrekt auszudrücken.

A Robbesscheier

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

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

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

ASIVEMA

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

Atelier - Galerie PisArt

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

Atelier PoGo

66, Grand Rue
9410 Vianden
Tel.: 26 87 45 60; Fax: 26 87 45 60
Email: info@pogo.lu
www.pogo.lu

Berlitz Language & Business Training

89-93, Grand Rue
1661 Luxembourg
Tel.: 26 38 32 48; Fax: 26 97 60 75
Email: severine.rosin@berlitz.lu
www.berlitz.lu

Centre aquatique Krounebiert

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

Cercle d'escrime Parc Housen - Bleesdaller Pickerten

Kehrmillen
9835 Hoscheid-Dickt
Tel.: 26 95 99 28; Fax: 26 95 99 29
Email: swilbers@pt.lu

CIGR Wiltz Plus Asbl

26, Grand-Rue
9530 Wiltz
Tel.: 26 95 22 86; Fax: 26 95 22 82
Email: mateneen.aktiv@cig.lu
www.cig.lu

Club Haus am Brill

51, rue d'Arlon
8310 Capellen
Tel.: 30 00 01
Email: Clubsenior@mamer.lu

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

CMN-ART

13, um Reebou
8708 Useldange
Tel.: 26 61 00 53
Email: nessercl@pt.lu
www.cmn-art.lu

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss
8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 oder 691 510 372
Fax: 23 62 21-846
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Danzatelier Miranda Welter, Studio für Tanz & Lebenskunst

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

Eppelbléi

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

Ewert-Rodesch Renée

44, rue du lac
8808 Arsdorf
Tel.: 26 61 50 17; Fax: 95 90 80
Email: reneerodesch@yahoo.de
www.taichi.lu

feel your body

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

**Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak**

4, Residence Aal Post
9806 Hosingen
Tel.: 621 343 271
Email:
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Gabrielle Heintz

Ettelbruck
Tel.: 81 25 18
Email: gabheintz@hotmail.com
www.VividFloatingGreen.com

Gesondheetsberodung

Tel.: 621 268 184
Email:
Gesondheetsberodung@gmail.com

Jenifer Sutor Konschthérapeutin

38, rue de l'Ecole Agricole
9016 Ettelbruck
Tel.: 691 221 516
Email: info@jenifer-sutor.lu
www.jenifer-sutor.lu

Knopik Georgette

25, Alheck
7511 Rollingen
Tel.: 661 521 227
Email: knopik@pt.lu

Koch Steve

8, rue du puits
9380 Merscheid (Putscheid)
Tel.: 691 308 931; Fax: 99 03 48
Email: ksteve@pt.lu

Kulturkommissioun Mertzig

22, rue Principale
9168 Mertzig
Tel.: 26 88 03 41
Email: charlottreuter@gmail.com

Landakademie

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

Metscheeder Reitstall

12, um Bechel
9165 Merscheid (Heiderscheid)
Tel.: 83 90 25; Fax: 83 96 49
Email: g.robert@pt.lu
www.metscheeder-reitstall.net.ms

Mierscher Kulturhaus

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

Mierscher Lieshaus

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

**MK-Softlaser - Institut für
Softlaserstimulation**

33, Schmitzbongert
9764 Marnach
Tel.: 621 329 710
Email: info@mk-softlaser.lu
www.mk-softlaser.lu

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

30, route de Wasserbillig
6490 Echternach
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu
CCPL LU36 1111 2546 4419 0000

Naturpark Öewersauer

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

POSSIBLE

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

Présence au monde

19, rue du Village
7473 Schoenfels
Tel.: 621 454 380
Email:
christophe.flammang@gmail.com
www.presence-au-monde.lu

R&M Tanzschule

60, rue principale
9645 Derenbach
Tel.: 621 639 869
Email: marcoschiltz@yahoo.de

Regional Initiativ Mëllerdall RIM asbl

30, route de Wasserbillig
6490 Echternach
Tel.: 26 72 16 30; Fax: 26 72 16 32
Email: info@rim.lu

Thillevogtei - Danses du monde

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

Touristcenter Heringer Millen

1, rue du Moulin
6245 Müllerthal
Tel.: 87 89 88; Fax: 26 78 40 45
Email:
touristcenter@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

YogaBalance

1709 Senningerberg
Tel.: 621 406 088
Email: jenbc@me.com
www.YogaBalance.lu

Visagist Romain Schintgen

90, rue Nic Welter
7570 Mersch
Tel.: 621 229 064
Email: top.visagist@gmail.com
www.visagist.lu

Werden Sie Aussteller beim Lernfest 2013

Weitere Informationen zur Teilnahme erhalten unter www.landakademie.lu. Wir stehen Ihnen aber auch gerne telefonisch unter der Nummer 89 95 68-23 oder per Mail an info@landakademie.lu zur Verfügung.

Participez comme exposant au Lernfest 2013

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web www.landakademie.lu. Vous pouvez également nous joindre par téléphone sous le numéro 89 95 68-23 ou par courriel (info@landakademie.lu). Nous nous tenons à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

Eindrücke vergangener Lernfeste - Impressions Lernfest



Gratis rendez-vous

8002 11 90

www.myenergy.lu

myenergy infopoint

Gratis Grondberodung



- All Informatiounen zum Thema Energie
- Rendez-vous'en an ärer Gemeng
- Neutral a kompetent
- 28 Büro'en iwwert d'Land

myenergy
L u x e m b o u r g



MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE
ET DU COMMERCE EXTÉRIEUR



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
ET DES INFRASTRUCTURES
Département de l'environnement



PROJET
COPINANCE
PAR L'UNION
EUROPÉENNE



«

*vous n'avez
pas assez
de temps*

POUR VOTRE PROJET DE FORMATION

bénéficiez
du congé individuel
de formation

»

Retrouvez toutes les informations sur la
formation continue et les mesures d'aide sur
lifelong-learning.lu

Une initiative de l'Institut national
pour le développement de la
formation professionnelle continue



Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion: Natassja Mich, Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie EXE

Fotos: Titelbild: Thomas Max Müller / pixelio.de; www.pixelio.de



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

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft,
Weinbau und ländliche Entwicklung sowie die der
Landakademie angeschlossenen Gemeinden.