

SEPTEMBER - DEZEMBER 2012

N°3 | 12

# landakademie



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

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	4
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	5
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	6
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	10
KINDER / <i>ENFANTS</i>	13
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	17
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	32
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	41
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	41
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORTS ET MOUVEMENTS</i>	44
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	52
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	59

### **Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?**

Melden Sie sich unter [www.landakademie.lu](http://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](http://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](http://www.landakademie.lu), vos cours seront publiés dans la prochaine édition.*

### ***Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:***

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

### ***Voulez-vous vous inscrire à une formation?***

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

### **Note:**

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





## CONFÉRENCE "D'ROLL VUM PAPP AN DER ERZÉIUNG VUM KAND"

21.11.  
ME 19:30 h

Salle communale  
Mompach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Elgas Klaus,  
éducateur gradué  
gratuit

L'intervenant parlera de l'évolution du rôle du père dans notre société et donnera des informations sur les recherches concernant les relations précoces entre pères et bébés ainsi que sur le rôle du père dans l'éducation des enfants.

## CONFÉRENCE "MAN KANN NICHT NICHT SEXUAL ERZIEHEN"

11.10.  
DO 19:30 Uhr

Salle communale  
Waldbillig

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Nadine Vinandy  
gratuit

Ass Education sexuelle dat nämlecht wéi Oplklärung? Wéini soll esou eng Erziehung ufänken? Wéi eng Begrëffer a Wieder benotzen ech am beschten an a wéi engem Alter? Nadine Vinandy, resp. éd. sexuelle et affective Planning Familial.

## D'IERWSCHAFTSRECHT

08.11.  
Do 17.00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Marco Fritsch  
(Avocat à la cour)  
gratis

De Maître Marco FRITSCH wäert eis an enger fir jiddereen méi verständlecher Sprooch duerch des complexe Matière féieren. Hien wäert dobéi d'Haaptgewicht vun sengem Viertrag op praktesch Aspekter vum Ierwschaftsrecht léen.

## MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

28.11.  
MI 19:00 Uhr

Maternité CHdN  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle Schon-  
Schonckert  
kostenlos

Wann beginnt Erziehung? Ist es möglich sein Kind nicht zu erziehen? Genügt es, sein Kind zu lieben? Was bedeutet, sein Kind erziehen? Kurs für werdende Eltern oder Eltern von Babys bis 6 Monate.

## ON NE NAÎT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

17.10.  
ME 19:00 h

Maternité CHdN  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle Schon-  
Schonckert  
gratuit

Quand l'éducation commence-t-elle? Est-ce possible de ne pas éduquer son enfant? Est-ce suffisant d'aimer son enfant? Que signifie éduquer son enfant? Cours pour futurs parents et parents de bébés jusqu'à 6 mois.

## TEENTRIPLEP (POSITIVES ERZIEHUNGSPROGRAMM)

07.11.-28.11.  
MI 19:00-21:30 Uhr

Lycée Technique  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Mireille Müller,  
TripleP-Trainerin  
siehe Beschreibung

Positives Erziehungsprogramm für Eltern von älteren Kindern oder Jugendlichen. Preis: Einzelperson 80-120€; Elternpaar 120-180€.



## WAS LÄUFT IM INTERNET? KINDER UND JUGENDLICHE IN DER VIRTUELLEN WELT. WAS ELTERN WISSEN SOLLTEN!

10.10.  
MI 19:00 Uhr

Maison relais  
Harlange

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

René Schlechter,  
Pädagoge  
k.A.

Wie nutzen Kinder und Jugendliche das Netz? Wo liegen die Chancen der neuen Medien, wo die Gefahren? Wie können die Eltern ihre Kinder darin unterstützen die neuen Medien kreativ und konstruktiv zu nutzen?

## CONDUITE DE RÉUNION

11.10.-18.10.  
09:00-17:00 h

Moulin de Beckerich  
Beckerich

Prisma Formation  
26 53 29 66

Mihaela Simoin  
405€ ht (3%)

Apprendre les techniques qui permettent de conduire des réunions efficaces. Comprendre le fonctionnement d'un groupe. Evaluer son propre style d'animation et de communication.

## DÉVELOPPER L'EFFICACITÉ DE LA COMMUNICATION

29.11.-30.11.  
JE,VE 09:00-17:00 h

Moulin  
Beckerich

Prisma Formation  
26 53 29 66

Mihaela Simoin  
270€ ht (3%)

Stimuler les capacités cognitives et comportementales qui permettent de mieux communiquer avec les autres; découvrir le plaisir de s'exprimer; s'entraîner à l'écoute active.

## KONFLIKTMANAGEMENT

26.11.-28.11.  
09:00-17:00 Uhr

Moulin  
Beckerich

Prisma Formation  
26 53 29 66

Simone Schilling  
595€ ht (3%)

Kurze theoretische Erläuterungen zu den verschiedenen Themen (nach Rogers, Schultz von Thun, Rosenberg, u.a.) Einzel- und Gruppenübungen zur persönlichen Selbsterfahrung.

## MANAGEMENT DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET APPLICATION DE LA METHODE HACCP

13.11.  
MA 09:00-17:00 h

Moulin  
Beckerich

Prisma Formation  
26 53 29 66

Cédric Jacques  
160€ ttc

Apprendre les réflexes fondamentaux pour minimiser les risques. Se familiariser avec l'approche HACCP.

## 9ÈME TES/ POS/ PRS

01.10.-13.07.  
18:30-21:30 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
5€

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

## FACHGERECHTE VOLLHOLZKONSTRUKTIONEN

01.10.-22.03.  
17:30-21:30 Uhr

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
145€

Anhand einer Vollholztruhe werden Aspekte, wie Holzauswahl, Verbindungen, Profilierungen und Oberflächenbehandlungen abgehandelt.



## FACHZEICHNEN MIT CAD-PROGRAMM GRAPHITE IM MÖBELBEREICH

01.10.-22.03.  
18:30-21:00 Uhr

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
145€

Zeichnen und Entwerfen von Möbeln oder anderen Holzgegenständen mittels dem Computer CAD-Zeichenprogramm Graphite v8 von Vellum.

## HERSTELLEN VON BAUTEILEN UND BAUELEMENTEN IM METALLBEREICH

24.09.-17.05.  
18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
145€

Arbeiten auf Dreh- und Fräsmaschinen. Basiswissen auf CNC-gesteuerten Werkzeugmaschinen.

## HOLZVERARBEITUNG

01.10.-22.03.  
18:00-20:30 Uhr

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
145€

Vertiefung der Holzverbindungen (Zinkenarten, lösbare Verbindungen u.s.w.). Herstellen von Holzverbindungen mittels Maschinen. Herstellen von kleinen Möbeln unter Verwendung der erlernten Holzverbindungen.

## PRAKTISCHER SCHWEISSELEHRGANG

24.09.-17.05.  
18:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
145€

Apprentissage des différentes techniques de soudage, soudage à gaz, brasage, oxycoupage, soudage à l'arc, soudage MAG, soudage WIG.

## FOTOBUCH

23.10.-25.10.  
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. FOTOBOOK SOFTWARE (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

06.10.-15.12.  
SA 13:00-15:00 Uhr

POSSIBLE  
Mersch

Possible  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
39€

Wir zeigen Ihnen im Workshop wie Sie Ihr Fotobuch einfach und bequem gestalten können. Lernen Sie die Möglichkeiten Ihrer Kreativität in die Praxis umzusetzen. 1-tägiger Workshop, folgende Termine sind buchbar: 06.10.; 15.12.



## LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

### ACCESS

**Di 06.11.-08.01.**  
19:30-21:30 Uhr

**SISPOLO**  
Hosingen

**Landakademie**  
89 95 68-28

**W. Stoffels**  
80€

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank.

### 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.

15.10.-10.12. MO 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
15.10.-10.12. MO 19:30-21:30 Uhr	SISPOLO Hosingen		Jean-Pierre Weidert 80€

### EINFÜHRUNG PC

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundbegriffe und Fertigkeiten für die Arbeit am PC. Sie lernen Ihren Arbeitsplatz kennen, mit dem Desktop umgehen, Programme starten und erste Texte schreiben.

16.10.-11.12. DO 19:30-21:30 Uhr	Aal Primärschoul Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 80€
08.11.-10.01. DO 19:30-21:30 Uhr	Aal Schoul Hupperdange		W. Stoffels 80€

### 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.

18.10.-13.12. DO 19:30-21:30 Uhr	Internetstuf Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	René Flammang 80€
18.10.-13.12. DO 20:00-22:00 Uhr	Centre polyvalent Elvange		Bas Breedijk 80€

### FOTOBUCH

**05.11.-19.11.**  
MO 14:00-16:00 Uhr

**Internetstuf**  
Wiltz

**Landakademie**  
89 95 68-28

**Pierre Vitali**  
50€

Sie lernen wie Sie Ihr Fotobuch einfach und bequem gestalten.

### INITIATION PC EN FRANÇAIS

**17.10.-12.12.**  
MI 19:30-21:30 Uhr

**Internetstuf**  
Winrange

**Landakademie**  
89 95 68-28

**René Flammang**  
80€

Dans ce cours d'initiation au PC, vous apprenez les fonctions de base au PC, comment démarrer les programmes et écrire les premiers textes. Ce cours vous fournit une base solide pour les cours de Word, Excel et Internet.



## GUICHET.LU

Der Kurs macht Sie vertraut mit dem Verwaltungsportal [www.guichet.lu](http://www.guichet.lu). Themen: Behördengänge per Internet erleichtern, elektronische Steuererklärung, elektronische Unterschrift sowie Verwaltung des Espace personnel.

05.11.-10.12. MO 20:00-22:00 Uhr	Aal Primärschoul Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 60€
07.11.-12.12. MI 20:00-22:00 Uhr	Sispolo Hosingen		Armand Haas 60€

## INTERNET

<b>15.10.-10.12.</b> <b>MO 09:00-11:00 Uhr</b>	<b>Centre polyvalent</b> <b>Elvange</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Bas Breedijk</b> <b>80€</b>
---	--	---	-----------------------------------

Lernen Sie die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten des Internets kennen: Informationen suchen, E-Mails schreiben, Formulare online ausfüllen, Bücher bestellen. Seien Sie aber auch auf der Hut vor den Gefahren.

## INTERNETFÜHRERSCHEIN

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

17.10.-05.12. MI 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 37€
17.10.-05.12. MI 18:00-20:00 Uhr	Altersheem Mersch		Pierre Vitali 37€

## OPEN OFFICE

<b>18.10.-13.12.</b> <b>DO 19:30-21:30 Uhr</b>	<b>Sispolo</b> <b>Hosingen</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Pierre Vitali</b> <b>80€</b>
---	-----------------------------------	---	------------------------------------

Die kostenlose, einfach bedienbare Büro-Komplettsoftware ist frei aus dem Internet erhältlich. Es werden die Grundfunktionalität der Textverarbeitung und bei Bedarf Tabellenkalkulation vermittelt.

## WORD 1

Sie lernen mit dem Programm umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen.

16.10.-11.12. DI 19:30-21:30 Uhr	Internetstuff Winrange	Landakademie 89 95 68-28	René Flammang 80€
17.10.-12.12. MI 09:00-11:00 Uhr	Altersheem Mersch		Jean-Pierre Weidert 80€
18.10.-13.12. DO 09:00-11:00 Uhr	Centre polyvalent Elvange		Bas Breedijk 80€

## MOBILES TELEFON

<b>auf Anfrage</b> <b>nach Vereinbarung</b>	<b>Internetstuff</b> <b>Wiltz</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>René Flammang</b> <b>40€</b>
--	--------------------------------------	---	------------------------------------

Nach einer Einführung über den Aufbau des Telefons, können die Kursteilnehmer selbstständig auf ihren mitgebrachten Handys üben. Individuelle Fragen werden immer beantwortet...



## POWER POINT 1

16.10.-11.12.

Di 20:00-22:00 Uhr

Aal Schoul

Hupperdange

Landakademie

89 95 68-28

Armand Haas

80€

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

## REGIONAL INITIATIV MËLLERDALL T.: 26 72 16 30

### EXCEL 1

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

01.10.-26.11. MO 19:30-21:30 Uhr	Primärschule Beaufort	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 100€
26.09.-21.11. ME 20:00-22:00 hrs	Internetstuf Echternach		en portugais 100€

### FOTO-ALBEN RETUSCHE

12.11.-26.11.

MO 14:00-16:00 Uhr

Cultur Centrum

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, usw.

### INTERNET FÜR SENIOREN

02.10.-27.11.

DI 14:00-16:00 Uhr

Primärschoul

Rospport

RIM asbl

26 72 16 30

k.A.

100€

Lernen Sie das Internet und seine verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten kennen. Seien Sie aber auch auf der Hut vor den Gefahren, die im Internet lauern und erfahren Sie, wie Sie sich vor Spam und Viren schützen können.

### INTRODUCTION PC 1 EN PORTUGIAS

01.10.-26.10.

MO 19:30-21:30 h

Ecole primaire

Beaufort

RIM asbl

26 72 16 30

k.A.

100€

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.

### POWER POINT

09.10.-23.10.

Di 14:00-16:00 Uhr

Internetstuf

Consdorf

RIM asbl

26 72 16 30

k.A.

50€

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

**PUBLISHER****29.11.-13.12.****DO 14:00-16:00 Uhr****Primärschoul****Rospport****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 du logiciel. 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.

27.09.-22.11. DO 19:30-21:30 Uhr	k.A. Consdorf	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 100€
02.10.-27.11. MA 20:00-22:00 h	Internetstuf Echternach		en portugais 100€

**WORKSHOP SERIENBRIEFE UND ETIKETTEN MIT WORD****18.10.****DO 14:00-17:00 Uhr****Primärschoul****Rospport****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****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****14.11.****MI 14:00-17:00 Uhr****Centre culturel****Berdorf****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****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.

**ATELIER "WEIHNACHTSBÄCKEREI"****15.11.****DO 09:30-12:00 Uhr****Club Haus am Bill****Capellen****Club Haus am Brill****30 00 01****Gabriela Fiorenza****22€**

Diesmal wird Gabriela Ihnen zeigen, wie Sie kleine Kuchen, sogenannte Mini-cakes und Cup-cakes mit weihnachtlicher Dekoration verzieren. Neben dem traditionellen Zuckerguss, gibt es noch andere Dekorationsmöglichkeiten.

**ATELIER VIN ET CHOCOLAT****22.11.****JE 17:00 h****Club Haus am Brill****Capellen****Club Haus am Brill****30 00 01****Laurence Fischbach****55€**

Il existe d'autres façons d'accorder le chocolat et le vin en tenant compte des similitudes de l'un et de l'autre et des manières de les rendre complémentaires et de les renforcer.



## BACKKURSUS

25.09.-23.10.  
DI 14:00 Uhr

Palsbau  
Noertrange

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

René Allard  
13€

Weitere Informationen zum Thema des Backkurses erhalten Sie beim CIGR Wiltz Plus.

## BOXEMÄNNERCHER & -WEIBERCHER ODER SONSTIGE LIEBLINGSFIGUREN

01.12.  
SA 14:30-16:30 Uhr

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen-  
InterFormation asbl  
26 91 01 04

Heftrich Michel  
4€

Wir backen Boxemännercher & -weibercher oder sonstige Lieblingsfiguren im alten Holzbackofen.

## BROT UND PIZZA BACKEN IM ALTEM HOLZBACKOFEN

13.10. od. 03.11.  
SA 14:30-18:00 Uhr

KultOUR-Dëppen  
Untereisenbach

KultOUR-Dëppen-  
InterFormation asbl  
26 91 01 04

Heftrich Michel  
Kinder 8€  
Erwachsene 16€

Nach vorheriger Absprache besteht die Möglichkeit mehrere Brote zu backen. Anmelden bis 7 Tage vor Kursbeginn.

## CUISINE ASIATIQUE

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

03.10.-12.12. ME 19:00-20:30 h	Centre culturel Berdorf	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mme Tess Feidt 130€
04.10.-13.12. JE 19:00-20:30 h	Ecole primaire Rosport		

## KOCH UND BACKNACHMITTAG

29.11.  
DO 16:00 Uhr

CIJ  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

k.A.  
kostenlos

Das Jugendhaus Wiltz lädt Sie zu einem generationsübergreifenden Koch- und Backnachmittag ein. Hier können Alt und Jung ihre Koch- und Backkünste austauschen.

## KOCHEN MIT WILDKRÄUTERN

13.10.  
SA 14:00-20:00 Uhr

Sporthalle  
Useldange

SICONA Ouest  
26 30 36 25

Carol Streff  
k.A.

Sammeln von Wildkräutern unter der Leitung einer Wildkräuterexpertin. Erklärungen über Wildkräuter und anschließender Workshop - Kochen mit Wildkräutern und Essen.



## L'ATELIER DU CHEF

02.10.-23.10.  
MA 19:00 h

Centre culturel  
Berdorf

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Jeff May  
260€

Apprenez à préparer des plats raffinés que vous aurez tout le plaisir de déguster une fois le cours terminé. Entrez dans le monde de la haute cuisine.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### BACKEN MIT HEFETEIG

10.11.  
SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle  
Maulusmühle

Club Haus  
99 82 36

Adele Fuchs  
45€ (inkl. Zutaten)

Lassen Sie sich einfach auf das Abenteuer „Hefeteig“ ein. Bald werden Sie ihn ganz selbstverständlich und mit viel Freude zu Hause selber machen. Mittagessen inkl. Anmeldung bis 31.10.

### BACKTAG MIT HEFETEIG FÜR MÄNNER

13.10.  
SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle  
Maulusmühle

Club Haus  
99 82 36

Adele Fuchs  
45€ (inkl. Zutaten)

Lassen Sie sich einfach auf das Abenteuer „Hefeteig“ ein. Bald werden Sie ihn ganz selbstverständlich und mit viel Freude zu Hause selber machen. Mittagessen inkl. Anmeldung bis 5.10.

### GASTRONOMISCHES WEIHNACHTSMENÜ

05.11. oder 13.11.  
MO/DI 19:00 Uhr

Centre Culturel  
Hosingen

Club Haus  
99 82 36

Sam Vossen  
15€ (zzgl. Zutaten)

Lassen Sie sich von unserem Profi-Koch zeigen, wie Sie aus überwiegend regionalen Produkten ein „Menu gastronomique“ zubereiten können. Anmeldung bis 26.10.

### HAUSGEMACHTE KÖSTLICHKEITEN AUS HERBSTFRÜCHTEN

25.09.  
DI 19:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus  
99 82 36

Liette Majeres  
13€ (zzgl. Zutaten)

Ein köstlicher Vorrat, nach bewährten Rezepten oder nach aktuellen Trendideen zubereitet und konserviert, ist eine wunderbare Sache, z.B. Pflaumen in Weisswein oder als Chutney, Birnen süß-sauer, Kürbisvariationen oder eine originale Marmelade. Anmeldung bis 20.9.

### HAUSGEMACHTE KÖSTLICHKEITEN AUS HERBSTFRÜCHTEN

27.09.  
DO 19:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus  
99 82 36

Liette Majeres  
13€ (zzgl. Zutaten)

Eine Entdeckungstour für alle, die Pilze, Hagebutten, Schlehen & Co, unter fachkundiger Leitung, aufspüren und kennenlernen möchten. Start der „Berg- und Talwanderung“ (max. 10 km) am Bahnhof Drauffelt. Anmeldung bis 28.9.



## KOCHKURS FÜR MÄNNER

02.10.-06.11.  
DI 19:00 Uhr

Maulusmühle  
Maulusmühle

Club Haus  
99 82 36

Adele Fuchs  
75€ 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 25.9.

## SACHERTORTE UND "SPEZIELLE DESSERTS" AUS BLÄTTERTEIG

02.10. oder 04.10.  
DI/DO 19:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus  
99 82 36

René Allard  
15€ (zzgl. Zutaten)

Aus fertigem Blätterteig werden Sie die tollsten Dessertvariationen kreieren. Gefüllt mit verschiedenen Cremes, Fruchtgelee, gebrannten Nüssen sind sie nicht nur ein Augenschmaus. Anmeldung bis 25.9.

## TAGES-WORKSHOP "INDISCH KOCHEN"

17.11.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Lambertsweg 1  
Sevenig/Our (D)

Club Haus  
99 82 36

Vivien Weise  
42€ (Zutaten inkl.)

Gemeinsam werden Sie eines der wichtigsten Gerichte der Indischen Küche, ein Dal (Linsengericht) kochen. Dazu backen Sie typisch indische Chapatis und bereiten verschiedene Tees, mit Teegewürzen wie Kardamon, Nelken, Zimt und Pfeffer zu. Anmeldung bis 5.11.

## VEGETARISCH KOCHEN "RUND UMS JAHR"

03.10.-30.11.  
19:00 Uhr

Centre Culturel  
Hosingen

Club Haus  
99 82 36

Sam Vossen  
120€ zzgl. Zutaten  
(8 Abende)

Diese Kursreihe richtet sich an alle, die aus Überzeugung Vegetarier sind oder aus gesundheitlichen Gründen kein Fleisch essen. Es werden soweit wie möglich regionale und saisonale Produkte verwendet. Nach den beiden ersten Kursabenden (3.10.+7.11.) legen die Teilnehmer die weiteren Termine gemeinsam fest.

## WILDSPEZIALITÄTEN

08.10. oder 16.11.  
MO/DI 19:00 Uhr

Centre Culturel  
Hosingen

Club Haus  
99 82 36

Sam Vossen  
15€(zzgl. Zutaten)

Unser Koch wird Ihnen zeigen, wie raffiniert und dennoch einfach sich Reh, Hirsch oder Wildschwein zubereiten lassen. Anmeldung bis 28.9. bzw. 5.10.

## ADVENTSKRANZ

01.12.  
SA 14:30-17:30 Uhr

Eppelbléi  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
M. Simonis-Reuter  
38€ inkl. Material

In der Natur wird Material gesammelt um deinen Adventskranz im weihnachtlichen Stall zu binden und zu dekorieren. Die Eltern sind willkommen gemeinsam mit ihren Kindern den Adventskranz zu gestalten.



## ALLES ÜBER PONYS

permanent buchbar  
SO 10:00-12:00 Uhr

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
Beckerich

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
15€

Jeden Sonntagmorgen, für Kinder ohne jegliche Reiterfahrung mit ihren Eltern. 1 Stunde zum Pony-kennenerlernen: jede Menge Streicheleinheiten, wir putzen, pflegen, füttern und reiten natürlich auch.

## ATELIER ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE POUR ENFANTS DE 6 À 12 ANS

20.09.  
JE 14:00-16:00 Uhr

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 252 979

Françoise Bande  
65€

Cet atelier sera l'occasion pour vos enfants de découvrir et de s'approprier différentes techniques, divers outils et diverses formes d'expression artistique.

## BABY GYMNASTIK

19.09.-19.12.  
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebjerg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebjerg  
32 88 23-1

Romy  
90€ + 10€ Kaution

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

## CAPOEIRA

23.09.-14.07.  
voir description

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Cyndie Da Silva  
30€/mois  
75€/trimestre

Tous les dimanches. Enfants (à partir de 7 ans). Débutants: DI 15:00-16:00 h; Avancés: DI 16:15-17:30 h

## D'MAMMA MUH FEIERT CHRESCHTDAG

22.12.  
SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
M. Simonis-Reuter  
25€; 50€ inkl. Weih-  
nachtsbaum

Wir besuchen Mamma Muh auf dem Bauernhof und helfen ihrem Freund dem Raben den schönsten Weihnachtsbaum im Weihnachtsbaumwald für sie zu finden und zu schmücken.

## D'WIICHTELCHER UM BAUERENHAFF

10.11.  
SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
M. Simonis-Reuter  
25€

Wichtel achten auf das Wohlergehen von Tieren und Pflanzen und sind auch auf dem Bauernhof zu Hause. Ihr erfahrt mehr über das Leben der Wichtel und könnt ihnen eine gemütliche Behausung einrichten.



## DEN GROMPERENKINNEK

15.09.  
SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
M. Simonis-Reuter  
25 €

Es ist Kartoffelzeit. Nach der gemeinsamen Kartoffelernte braten wir die Kartoffeln im Feuer. Dabei wird die Geschichte vom Kartoffelkönig erzählt, welchen sich dann jeder selbst basteln kann.

## 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

20.09.-20.12.  
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 Cyclen 3.2, 4.1 und 4.2.

## JAZZ-DANCE FÜR KINDER

17.09.-20.12.  
MO 17:15-18:15 Uhr

feel your body  
Ernzen

feel your body  
621 191 101

Tanja Schiertz  
100€/Trimester

Jazz-Tanz für Kinder der Cyclen 2.1, 2.2 und 3.1.

## KARATE & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER (AB 7 J.)

20.09.-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!

## KARATE UND PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER (4-6 J.)

19.09.-10.07.  
MI 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

18.09.-20.12.  
siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

k.A.  
90€ + 10€ Kaution

Die Kinderkurse sind 3-teilig jeweils 1 Trimester Dauer: - debutants ab 5 Jahren - natation ab 6 Jahren - perfectionnement ab 6 Jahren. Dienstag/Donnerstag, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.



## 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.

## VUM ÄPPELBAM AN D'GLAS

13.10.  
SA 09:30-12:30 Uhr

Eppelbléi  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
M. Simonis-Reuter  
25€

Äpfel einsammeln, pressen und gespannt auf den ersten Saft warten. Dann darf probiert werden.

## WEIHNACHTSFERIEN AUF DEM REITERHOF

27.12.-31.12.  
k.A.

Metscheeder Reitstall  
Merscheid

Metscheeder Reitstall  
83 90 25

Britta Heidorn  
300€

Reiten in der Abteilung, Einstudieren einer Quadrille mit Musik. Sein "eigenes" Pony täglich pflegen, füttern, misten, mindestens 2 Reitsunden pro Tag. Verpflegung + Übernachtung im 4-Bettzimmer. Verpflegung, Übernachtung, Reitstunden im Preis inkl.

## ZUMBA FÜR KINDER

20.09.-20.12.  
siehe Beschreibung

Krounebierg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebierg  
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.

## BRICHER PÄERDSSTALL T.: 691 611 425

### GRUSELABEND IN DER SCHEUNE

25.10.  
DO 16:00-19:00 Uhr

Bricher Päärsdstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Päärsdstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
30€/Kind

Gruseliges Dekorieren, Spiel & Spass, gemeinsames Gruselabendessen.

### HOFTAGE IM STALL (3 TAGE)

27.12.-29.12.  
09:00-17:00 Uhr

Bricher Päärsdstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Päärsdstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
180€/Kind (3 Tage)

Den Alltag und das Leben auf dem Hof mit allen Sinnen erleben.

### KÜRBISTAG

23.10.  
DI 14:00-16:30 Uhr

Bricher Päärsdstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Päärsdstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
22€/Kind

Alles rund um die Kürbisse und Bauernhofbesichtigung. Kochen, Backen, Basteln.



## REITERTAGE

29.10.-31.10.  
09:00-17:00 Uhr

Bricher Pärdsstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Pärdsstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
180€/Kind (3 Tage)

Reiten, Pflegen, Füttern, 1x1 ums Pferd, Pony-Spiele. Reitunterricht und viel, viel Spaß! Gemeinsames Frühstück und Mittagessen im Preis inklusive.

## VOM KORN ZUM BROT / GETREIDEKUNDE

15.11.  
DO 14:00-16:45 Uhr

Bricher Pärdsstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Pärdsstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
18€/Kind

Jedes Kind backt seine eigene Brötchen & Pizza. Wir basteln ein Getreide-Mandala anhand der vielen Kornsorten. Getreidekunde.

## WEIHNACHTEN IM STALL

24.12.  
MO 14:00-16:45 Uhr

Bricher Pärdsstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Pärdsstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
25€/Kind

Basteln, Backen und Dekorieren im Pferdestall.

## WEIHNACHTSGESCHICHTE IM STALL

18.12.  
DI 14:00-16:45 Uhr

Bricher Pärdsstall  
Brouch (Mersch)

Bricher Pärdsstall  
691 611 425

Mazzone Monique  
22€/Kind

Spannende Weihnachtsabenteuergeschichten in gemütlicher Stallatmosphäre.

## ABENDKURSUS FILZEN

18.09.-18.12.  
19:00-22:00 Uhr

Wollatelier  
Tuntange

Wollatelier M.-J.  
Hoffmann-Welsch  
23 63 05 27

M.-J. Hoffmann-  
Welsch  
20€ + Material

Verschiedene Filztechniken (Nadelfilzen, Nassfilzen, Nunofilz, Nomadentechnik,...) auf Wolle u. Seide. Wolle, Seide und Arbeitsutensilien werden zur Verfügung gestellt; Möglichkeit eigenes Material mitzubringen. 1 Mal pro Woche dienstags oder mittwochs.

## ALTER ORDNER IN DER KLEMMER

10.11.  
SA 15:00-18:00 Uhr

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen-  
InterFormation asbl  
26 91 01 04

Michel Heftrich  
8€ Erwachsene  
4€ Kinder bis 12 J.

Aus einem alten Ordner machen wir lustige Figuren, die man auch als Schlüsselaufhänger nutzen kann.

## ART FLORAL

27.09.-21.02.  
DO 20:00-22:00 Uhr

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Gilbert Put  
160€ zzgl. Material  
(8 Einheiten)

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



## BITZTREFF

18.09.-18.12.  
DI 15:00-17:30 Uhr

Centre Culturel  
Mertzig

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
80 €

In diesem Kurs wird ein kleines Quilt mit Appliqué genäht oder eine Tasche in "English Paperpiecing" Manier. Sie müssen Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

## CÉRAMIQUE (2 COURS AU CHOIX)

24.09.-17.05.  
20:00-22:00 h

Domaine Touristique  
Sammeshaff  
Munshausen

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
100€

Approfondissement de l'apprentissage des techniques de base pour le travail de la terre Pinching. Montage à la plaque et différentes techniques de décoration emailage et méthodes de cuisson.

## CERCLE LITTÉRAIRE

r-v mensuel  
19:00-21:00 h

Mierscher 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! Pour les différents r-v, consultez le site internet [www.mierscher-lieshaus.lu](http://www.mierscher-lieshaus.lu).

## CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS

24.09.-17.05.  
17:30-21:30 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
150€

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. Pour plus d'infos veuillez contacter l'organisateur!

## CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS (2 COURS AU CHOIX)

24.09.-17.05.  
17:30-21:30 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
150€

Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage. Pour plus d'infos, veuillez contacter l'organisateur.

## DER HERBST IM MAMERTAL

21.10.  
SO 14:30-17:00 Uhr

siehe Beschreibung  
Mersch

SICONA Ouest  
26303625

k.A.  
kostenlos

Spaziergang durch das herbstliche Mamertal mit Erklärungen über Flora und Fauna. Treffpunkt: Strasse zwischen Mersch und Kopstal

## FÄRBEN MIT PFLANZEN

06.10.-10.11.  
SA 09:30-17:30 Uhr

Wollatelier  
Tuntange

Wollatelier M.-J.  
Hoffmann-Welsch  
23 63 05 27

Maggy Backes  
180€ (2 Termine)

Einführung in die Kunst des natürlichen Färbens mit Pflanzen. Von der Pflanze zur Farbe: erlernen von Beiztechniken und Färbemethoden auf Wolle, Baumwolle, Seide. Material & Unterlagen im Preis inkl.



## DJEMBÉ POUR ENFANTS ET ADULTES

02.10.-25.06.

voir description

Mierscher Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

D. Gielen & W. Ndiaye

voir description

Enfants: MA 18:00-18:45 h, 80€/trimestre (10 cours) + 50€location de djembé  
 Adultes: MA 18:45-20:00 h, 95€/trimestre (10 cours) + 50€ location de djembé.  
 Tarif étudiant : 85€/trimestre + 50€ location de djembé.

## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGEL-REFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

29.09.-01.12.

SA 10:00-17:00 Uhr

Possible

Mersch

POSSIBLE

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

79€

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit in unserem Grundkurs DSLR-Fotografie Ihre Kenntnisse zu erweitern. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. 1-tägiger Workshop; Termine: 29.09.; 13.10.; 03.11.; 01.12.

## GEOCACHING MIT GRUPPEN

17.11.-18.11.

SA,SO 09:00-18:00 h

Jugendherberge

Echternach

Centrale des auber-  
ges de jeunesse

26 27 66 40

Fernando da Silva

Jeannot Kartheiser

185€

Hier findet eine Ausbildung zum Thema Geocaching mit Gruppen statt. Die Teilnehmer lernen die Basis des Geocaching von Grund auf kennen, um diese danach an Gruppen weiter vermitteln zu können.

## GESELLIGER SPIELNACHMITTAG

22.11.

DO 14:00-17:00 Uhr

CIJ

Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl

26 95 22 86

k.a.

kostenlos

Das Jugendhaus Wiltz lädt Sie herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag ein. Hier können Jugendliche und Erwachsene bei alten und neuen Gesellschaftsspielen viel Spass miteinander haben.

## HERBSTDEKORATIONEN AUS NATURMATERIALIEN

27.10.

SA 14:00-17:00 Uh

Bei alten Schule

Niederfeulen

SICONA Ouest

26 30 36 25

k.A.

10€

Gestaltung von Herbstdekorationen aus Naturmaterialien (unter Anleitung).

## ICH WAR EINE PLASTIKFLASCHE

17.11.

SA 14:30-17:30 Uhr

KultOUR-Dëppen

Eisenbach

KultOUR-Dëppen-

InterFormation asbl

26 91 01 04

Adeline Heftrich

8€

Wir verwandeln eine Plastikflasche mit viel Phantasie und Collagentechnik in eine Geschenkedose, Vase, Teelicht oder...



## KALLIGRAPHIE FÜR ANFÄNGER

18.10.-13.12.

DO 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Büro  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
60€ (6 Einheiten)

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit das Schönschreiben neu zu entdecken. Mit der erlernten Kursive können Sie im Nu die schönsten Grüße, Einladungen und Platzkärtchen schreiben.

## KERAMIKKURSE

25.09.-20.05.

18:00-20:00 Uhr od.  
20:00-22:00 Uhr

Tourist Center  
Munshausen

A Robbesscheier  
92 17 45 1

Karier Lyane  
150€

Anfänger- und Aufbaukurs in Sachen Keramik. Einfachste Technik bis hin zu Raku; das Element Erde in seiner ganzen Vielfalt. Einschreiben auf [info@tourist-center.lu](mailto:info@tourist-center.lu).

## KINO, KAFFEE UND KUCHEN

20.09.-13.12.

DO 14:30-17:30 Uhr

Prabbeli  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

k.A.  
12€ pro Film

Zuerst wird im Kino ein schöner Film gezeigt. Nach dem Film ist geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen vorgesehen. Kaffee und Kuchen im Preis inkl. Termine: 20.09., 18.10., 15.11., 13.12.

## 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, Wochenende oder Kurswoche.

## MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

CMN-ART  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068  
26 61 00 53

Claudine Maillet  
15 €/St. (zzgl.  
Material)

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

## NÄHKURS

21.09.-21.12.

MI 13:00-16:00 Uhr  
FR 14:00-16:00 Uhr

Centre Oasis  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

k.A.  
kostenlos

In diesem Nähkurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Kleidung selbst zu nähen, oder einfach verschiedene Techniken zu erlernen.



## PINSEL FRAUCHEN & MÄNNCHEN

27.10. od. 17.11.  
SA 15:00-18:00 Uhr

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen-  
InterFormation asbl  
26 91 01 04

Michel Heftrich  
8€ Erwachsene  
4€ Kinder bis 12 J.

Aus alten Pinseln und Anstreichrollen machen wir lustige Figuren.

## TANZKURS FÜR STANDARD - UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Standard Tänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Slowfox.  
Lateinamerikanische Tänze: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble.

Anfänger ab 24.09. MO 20:00-21:30 Uhr	Saal Harmonie Mamer	Tanzschule Vladka Perl 691682032	Vladka Perl- Babincova 110€ (p.P./Semester)
Fortgeschrittene 1 ab 25.09. DI 19:00-20:30 Uhr	Centre Culturel Capellen		
Fortgeschrittene 2 ab 25.09. DI 20:30-22:00 Uhr	Centre Culturel Capellen		
Anfänger ab 27.09. DO 19:00-20:30 Uhr	Festsaal Holzem		
Fortgeschrittene 3 ab 27.09. DO 20:30-22:00 Uhr	Festsaal Holzem		

## TRÉPPELTOUR BUNGeref ÉISLEK

siehe Beschreibung  
SO 09:00-11:30 Uhr

k.A.  
siehe Beschreibung

ASIVEMA  
621 276 344

k.A.  
gratis

**30.09 Käerch 500. Tour:** Geführte Wanderung mit festlichem Abschluss. Départ Parkplatz Gemeinde.

**28.10. Bungeref Éislek:** Départ Parkplatz Centre culturel Bungeref.

**25.11.Gräisch bei Simmer:** Départ Parkplatz bei der Kierch zu Gräisch.

**16.12 Koplescht:** Geführte Wanderung mit Überraschung. Départ Centre Wirtspesch.

## WANDERUNG IN DER REGION VON BASCHLEIDEN

01.10.-03.12.  
MO 14:30 Uhr

Eglise  
Baschleiden

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

Fred Engel  
2€/Wanderung

Entdecken Sie die wunderschöne Natur unserer Region, indem Sie eine Wanderung durch die beeindruckenden Landschaften der Gemeinde Bauschleiden machen. Termine: 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12.

## WEIHNACHTSMARKT IN AACHEN

08.12.  
SA 08:00 Uhr

k.A.  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

k.A.  
25€

Der Aachener Weihnachtsmarkt ist einer der größten und schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands und prägt alljährlich für vier Wochen das Bild und die Stimmung der Stadt.



## WIEWERHANDWIERK

30.10.-31.10.

DO,MI 14:00-16:00 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Lily Weisgerber  
kostenlos

Mir wiewe kleng Objeten. Lily Weisgerber Wiewcours an der Allerhellegevakanz fir Kanner vu 7 Joer un.

## WILDKRAUTERWANDERUNG

06.10.

SA 14:00-17:00 Uhr

Primärschule  
Rosport

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Monika Gramse  
14€

Auf der Wanderung werden die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Zum Abschluss bereiten wir einen Wildkräuterbutter zu. Monika Gramse: Dipl. Geographin/Kräuterpädagogin.

## WORKSHOP FIGÜRLICHES MALEN

28.09.-30.09.

FR 18:00-20:00 h

SA,SO 09:00-18:00 h

Atelier PisART  
Wiltz

Atelier - Galerie  
Pisart  
26 95 09 91

Dagmar Wassong  
250€

In diesem Workshop führt Sie die Künstlerin D. Wassong in die figürliche Malerei ein. Mit Modell.

## CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

### DESSIN D'OBSERVATION

10.10.-19.12.

MI 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ (10 Einheiten)

Apprendre à dessiner avec le côté droit du cerveau. 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.

### GLASPERLEN SELBERMACHEN

09.10.-20.11.

DI 14.00-17.00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jaana Antola  
120€ 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.

### FLORISTIK

08.10. od. 27.11.

MO/DI 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

siehen Beschreibung  
15€/Termin zzgl.  
Material

8.10.: Thema Herbst mit Gilbert Put.  
27.11.: Thema Advent mit Karin Feinen.



## KUNSTEINTOPF

09.10.-18.12.

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.

## MALEN

11.10.-20.12.

DO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parilla  
110€

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

## MODELAGE

08.10.-17.12.

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.

## PFLANZENFARBEN

25.09.

DI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Maggy Backes  
20€ (1 Einheit)

Eine Entdeckungsreise in die wunderbare Welt der Pflanzenfarben. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Malfarben, wie z. B. Aquarellfarben, Tinte und Lasur selber herstellt. Die lebendige Wirkung dieser Farben wird Sie überzeugen.

## PHILOSOPHIE

03.10.-12.12.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Georges Mathieu  
75€ (10 Einheiten)

Was aber ist das Böse? Und woher kommt es in die Welt? Ist es in unserer menschlichen Natur angelegt oder sind es die Umstände, die "Verhältnisse", um mit Brecht zu reden, die aus an sich "guten" Menschen Monster werden lassen?

## PUPPENKURS

09.11.-23.11.

FR 09:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Veronique Geimer  
60€ zzgl. Material

Leider ist der Brauch Puppen von Hand zu nähen ziemlich in Vergessenheit geraten. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit das zu ändern. Ob Sie nun eine Puppe für ihr Kind, ihr Enkelkind oder für sich selber nähen möchten, spielt dabei keine Rolle.



## RAKUKERAMIK

25.09.-02.10.  
MA 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Laure Popoff  
95€ (3 unités)

Après la fabrication et la première cuisson d'objets, nous pourrions aborder les blancs et les noirs, les brillants et les mats, les couleurs et l'absence de couleur grâce à la magie du feu.

## SCHMUCKKURS

06.11.-20.11.  
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicole Helbig  
54€ (3 Einheiten)

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

## STAGE DE GRAVURE

23.11.-24.11.  
VE 18:00-21:00 h  
SA 10:00-18:00 h

Atelier Empreinte  
Luxembourg

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
Diane Jodes  
110€

Vous pourrez vous initier dans le monde passionnant de la pointe sèche, de l'eau-forte, de l'aquatinte et aussi de l'édition. Asun et Pit vous aideront à faire une petite édition d'estampes (idées cadeaux possibles, des ex-libris, etc).

## ZAUBERHAFFE MÄRCHENWOLLE

30.10.  
DI 13.30-16.30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Veronique Geimer  
22€ +1 Kind / 32€  
+2 Kinder +Material

Eltern-Großeltern-Kinder-Enkelkinder basteln mit Märchenwolle. Beim Arbeiten mit Märchenwolle entsteht eine gemütliche Schaffensatmosphäre und man erlebt recht schnell eine angenehme Zufriedenheit.

## CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

### 2-TÄGIGER WORKSHOP "GOLDSCHMIEDEN"

20.10.-21.10.  
SA,SA 10:00-17:00 h

Beho68  
Gouvy (B)

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Diana Prokot  
100€ zzgl. Edelme-  
talle

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. Anmelden bis 9.10.

### 2-TÄGIGER WORKSHOP "MÖBEL RESTAURIEREN" - AUCH FÜR EINSTEIGER

27.10.-28.10.  
SA/SO 10:00-17:00 h

k.A.  
Scheid (D)

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Hans Detmer  
155€

Ein Schreinermeister wird Ihnen in seiner Werkstatt in einem ehemaligen Bauernhof in Theorie und Praxis die verschiedenen Möglichkeiten zeigen. Anmeldung bis spätestens 10.10. (Übernachtung und Frühstück möglich, 25€ p.P)



## ADVENTSFEIER

19.12.  
MI 14:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
siehe Beschreibung

Wir möchten Sie auch in diesem Jahr wieder zu einer kleinen Feier im Clubhaus einladen, wo Sie allem Stress für einige Stunden entfliehen können. Für Kaffee und Gebäck werden wir einen kleinen Beitrag erheben. Anmeldung bis 14.12.

## AUS FREUDE AM SINGEN - GEMEINSAMES GESANG-PROJEKT VERSCHIEDENER CLUBHÄUSER

10.10.-14.12.  
MI 15:00-16:30 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Camille Kerger  
kostenlos

Unter Leitung von Camille Kerger vom „Institut Européen de Chant Choral Luxembourg“ (INECC) möchten wir mit Ihnen und Singfreudigen aus anderen Clubhäusern ein gemeinsames Gesangprojekt realisieren. Proben: 10.10., 17.10., 7.11., 21.11., 5.12. Anmelden bis 1.10.

## BETRIEBSBESICHTIGUNG "FENSTER MERSCH S.A."

20.11.  
DI 14:00 Uhr

maison 2A  
Brachtenbach

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Seit 1949 besteht dieser Traditionsbetrieb, der sich auf Fenster, Türen und Klapppläden spezialisiert hat. An diesem Nachmittag werden wir unter fachkundiger Führung diesen Betrieb in Brachtenbach besichtigen. Anmeldung bis 12.11.

## EIN TAG AM WÄMPER SEE

20.09.  
DO 12:00 Uhr

Hostellerie du Nord  
Weiswampach

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
22€ (Essen inkl.)

Nach dem Mittagessen verbringen wir noch einige gemütliche Stunden, je nach Laune und Wetterlage mit Gesellschaftsspielen oder Wandern am Wämper See. Anmeldung bis spätestens 13.09.

## EXKURSION: TRAPPISTENABTEI ORVAL UND FAHRRADMUSEUM WEYLER (B)

18.10.  
DO 08:30 Uhr

k.A.  
Orval und Weyler

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
58€

Besuch der Klosteranlage, Reste der frühgotischen Klosterkirche, und Klosterapotheke. Audiovisuelle Schau und Führung in dt. Sprache. Nach gemeinsamen Mittagessen fahren wir nach Weyler ins Fahrradmuseum. Führung in lux. Sprache. Anmelden bis 8.10.

## EXKURSION: WEIHNACHTSMARKT TRIER UND ST. MATTHIAS BASILIKA

27.11.  
DI 08:30 Uhr

k.A.  
Trier

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
55€ (alles inkl.)

Vormittags Besichtigung der Basilika der Benediktinerabtei (Grab des Apostels Matthias). Mittagessen im Restaurant „Zum Christophel“, anschließend Besuch des Weihnachtsmarktes. Anmeldung bis 16.11.



## FAHRT ZUR "KREATIV WELT MESSE" NACH WIESBADEN

<b>02.11.</b> <b>FR 07:00 Uhr</b>	<b>k.A.</b> <b>Wiesbaden</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>30€ (Fahrt, Eintritt)</b>
--------------------------------------	---------------------------------	---	---

Schauen, Workshops zum Mitmachen, Ideen und Material für zu Hause. Diese Fahrt bieten wir in Kooperation mit dem Kreativen Atelier Neundorf (St. Vith) an. Treffpunkt: St. Vith, Parking Sportzentrum.

## FLORISTISCHE AUSSENDEKORATION

<b>26.09.</b> <b>DO 19:30 Uhr</b>	<b>Club Haus Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Monique Dewith</b> <b>12€ (zzgl. Material ca. 15-20€)</b>
--------------------------------------	------------------------------	---	---

Lassen Sie sich an diesem Abend von Monique zeigen, wie Sie eine geschmackvolle Herbstdekoration für Hauseingang oder Terrasse herstellen können.

## GROSSE LEUCHTKUGEL AUS CREAPOP

<b>08.11.</b> <b>DO 19:00 Uhr</b>	<b>Club Haus Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Astrid Schirtz</b> <b>12€ (zzgl. Material)</b>
--------------------------------------	------------------------------	---	--

Sie fertigen unter Anleitung mit Vlies-Folie in verschiedenen Mustern und Farben, relativ einfach, Ihre Leuchtkugel, mit Lichterkette im Innenleben. Ein Stimmgangselement nicht nur für die Weihnachtszeit. Materialkosten je nach Modell 24-29€.

## GROSSES WINDLICHT FILZEN

<b>25.10.</b> <b>DO 19:00 Uhr</b>	<b>Club Haus Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Barbara Weckfort</b> <b>15€ (zzgl. Material ca. 6-7€)</b>
--------------------------------------	------------------------------	---	---

Unter Anleitung filzen Sie aus Merinowolle, warmem Wasser und Seife kunstvolle große Windlichter. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet. Anmeldung bis 18.10.

## HERBSTLICHE TAGESWANDERUNG - PILZE UND FRÜCHTE DER NATUR ENTDECKEN

<b>06.10.</b> <b>SA 10:00-17:00 Uhr</b>	<b>Parkplatz am Bahnhof Drauffelt</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Marianne &amp; Claude Michels-Hermes</b> <b>10€</b>
--	---------------------------------------	---	---

Eine Entdeckungstour für alle, die Pilze, Hagebutten, Schlehen & Co, unter fachkundiger Leitung, aufspüren und kennenlernen möchten. Start der „Berg- und Talwanderung“ (max.10 km) am Bahnhof Drauffelt. Anmeldung bis 28.9.

## JÄHRLICHES MITARBEITERTREFFEN DER AHNFORSCHUNGSGRUPPE „LUXROOTS.LU“

<b>26.10.</b> <b>FR 10:00-14:00 Uhr</b>	<b>Club Haus Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
--	------------------------------	---	---------------------------------

Diese Gruppe verwaltet u.a. das grenzüberschreitende Ahnenforschungsprojekt [www.luxroots.com](http://www.luxroots.com). Wollen Sie mehr über dieses Projekt erfahren? Sind Sie an einer Mitarbeit interessiert? Dann melden Sie sich bei Georges Eicher: Tel: 27994713 oder [info@luxroots.com](mailto:info@luxroots.com)



## KRAWATTEN- ODER TAIWAN-SCHAL

09.10.

DI 19:00-21:30 Uhr

Wollstoff

Weiswampach

Club Haus

99 82 36

Jeanny Hentz

7€

Dieser schnell gestrickte, kurze Schal mit „Eingriff“ am oberen Teil, durch den später das Ende durchgeschlungen wird, ist auch sehr gut für Kinder geeignet, da er „gut sitzt“.

## KURRENT- ODER SPITZSCHRIFT LESEN LERNEN

ab 01.10.

14:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus

99 82 36

Jos Müller

kostenlos

Jos Müller ist durch seine vielen Recherchen in alten Chroniken, im Entziffern dieser alten Schrift erfahren. Er ist gerne bereit, Neulinge in diese Materie einzuführen und gemeinsam, auch mit Fortgeschrittenen, in einer Gruppe diese Schrift zu lesen. Anmeldung bis 27.9.

## LESUNG UND FOTOPRÄSENTATION "DE MANN AUS DEM SÉI" - E LIEWE VIRUM STAU

21.10.

SO 14:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Henriette Nittel

kostenlos

Vor der Flutung des Stausees von Esch-Sauer wurden alle Bauwerke im Tal von Lultzhausen, Häuser, sechs Mühlen und Brücken abgetragen. Léon Hoffmann fotografierte sämtliche Stadien der Vorbereitungsphasen. Frau Nittel (Nichte von L. Hoffmann), lässt die Geschichte vom Leben vor der Flutung wieder lebendig werden. Anmeldung bis 12.10.

## MODERNE TASCHE AUS ALTER JEANS-HOSE

28.09.-29.09.

FR 19:30-22:00 Uhr

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Laure Asselborn

25€ (2 Einheiten)

Als Näherin mit Nähmaschinenerfahrung haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, aus einer abgetragenen Jeans und einem alten Baumwollhemd als Innenfutter, eine außergewöhnliche Tasche mit praktischem Innenleben zu nähen. Anmeldung bis 24.9.

## MODISCHE MÜTZEN

16.10.-06.11.

DI 19:00-21:30 Uhr

Wollstoff

Weiswampach

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Jeanny Hentz

21€ (3 Einheiten)

Ob mit oder ohne „Bommel“, glatt gestrickt, in Zopf- oder Patentmuster, für Erwachsene und Kinder. Sie haben die Wahl zwischen drei verschiedenen Modellen in unterschiedlichen Techniken.

## MODISCHES ACCESSOIRE FILZEN

18.10.

DO 19:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Barbara Weckfort

15€ (zzgl. Material  
ca.10-12€)

Ob als Schal oder Stirnband genutzt, dieses Filzband mit Bindschnur ist universal einsetzbar und leicht herzustellen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet. Anmeldung bis 11.10.



## MUSICAL-Projekt in Vianden "GESPRENGTE KETTEN - DIE MISSION DER TRINITARIER"

<b>18.11.</b> <b>SO 15:00 Uhr</b>	<b>Centre Culturel Larei</b> <b>Vianden</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>16€</b>
--------------------------------------	--	---	---------------------------

Dieses grenz- und generationenüberschreitende Musical-Projekt wird organisiert von der Jugendpastoral Luxemburg Norden in Zusammenarbeit mit der Pfarreiengemeinschaft Neuerburg (D). Die Akteure kommen aus der Eifel und dem Großherzogtum Luxemburg.

## SCHAL IN BROOMSTICK-TECHNIK

<b>25.09.-02.10.</b> <b>DI 19:00-21:30 Uhr</b>	<b>Wollstoff</b> <b>Weiswampach</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Jeanny Hentz</b> <b>14€ (2 Einheiten)</b>
---	--	---	---

Probieren Sie die wiederentdeckte, schnelle und relativ einfache Technik aus. Sie ist auch für Anfänger bestens geeignet. Eine Broomstick-Nadel mit einem Durchmesser von ca. 3 cm, eine Häkelnadel, dicke Wolle, und los geht's.

## SPASS AM KREATIVEN MALEN

<b>03.10.-12.12.</b> <b>MI 19:30 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Carlo Muller</b> <b>70€ (6 Einheiten)</b>
---	--	---	---

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.

## SPIEGELREFLEXKAMERA - TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

<b>18.09.-02.10.</b> <b>DI 19:30 Uhr</b>	<b>Gemeindehaus</b> <b>Weiswampach</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Patrick Freichel</b> <b>65€ (3 Einheiten)</b>
---	---	---	---

Mit dem Grundlagen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen.

## STRICKEN - HÄKELN (DIENSTAGS ODER MITTWOCHS)

<b>25.09.-11.12.</b> <b>DI 09:00-11:30 Uhr</b> <b>MI 09:00-11:30 Uhr</b>	<b>Wollstoff</b> <b>Weiswampach</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Jeanny Hentz</b> <b>65€ (10 Einheiten)</b>
--	--	---	--

Wollen Sie Ihre eigene Modeschöpferin werden? Kein Problem, Jeanny wird Ihnen in ihrem Kurs zeigen, dass Stricken und Häkeln gar nicht kompliziert sind und richtig Spaß machen.

## STULPEN ODER HANDSCHUHE

<b>13.11.-04.12.</b> <b>DI 19:00-21:30 Uhr</b>	<b>Wollstoff</b> <b>Weiswampach</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Jeanny Hentz</b> <b>28€ (4 Einheiten)</b>
---	--	---	---

An vier Abenden stricken Sie praktische Handstulpen mit Daumenloch oder das trendige Modell mit Spitzenrand. Für warme Hände sorgen Fäustlinge, Fingerhandschuhe mit oder ohne Klappe.



## TAGESWORKSHOP "TANNENBÄUMCHEN" AUS WEIDENRUTEN FLECHTEN

10.11. SA 10:00-16:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Bernhard Schlabertz 30€
------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	----------------------------

Mit Geduld und etwas handwerklichem Geschick ist das Flechten auch für Ungeübte leicht erlernbar. In diesem Tages-Workshop können auch Sie sich eine ausgefallene Dekoration aus Weidenruten flechten. Anmeldung bis 30.10.

## TREFF FÜR LESEFREUDIGE

02.10.-04.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Annette und Fernand Tremuth kostenlos
-------------------------------------	---	--------------------------------------	---

Bei diesen monatlichen Treffen hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, seine eigenen Lieblingsbücher vorzustellen und mit anderen darüber zu diskutieren. Willkommen sind alle, die Spaß am Lesen haben. Anmeldung bis 27.9.

## WIR BESUCHEN DIE SENIORENRESIDENZ "SERVIOR" IN TROISVIERGES

03.10. MI 14:00 Uhr	Servior Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. kostenlos
------------------------	-------------------------	--------------------------------------	-------------------

Sie möchten gerne wissen, wie es „hinter der Fassade“ der Senioren-Residenz aussieht? Bewohner und Personal freuen sich auf unseren Besuch und sind gerne bereit, uns ihr neues Zuhause vorzustellen. Anmeldung bis 24.9.

## D'MILLEN ASBL T.: 691 510 370 / 691 510 372

### "LES BIÈRES SPÉCIALES". CONFÉRENCE DE JEAN-LUC BODEUX

08.11. JE 20:00 h	Moulin / "Scheier" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 / -372	Jean-Luc Bodeux gratuit
----------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

Cette conférence vous fera partir à la découverte des histoires et des recettes des bières grand-ducales comme la Simon ou la Clausel, et des spéciales belges comme la Chouffe, la Rulles ou encore l'Orval, pour ne citer qu'elles..

### SOIRÉE ET REPAS AUX BIÈRES SPÉCIALES AVEC JEAN-LUC BODEUX

10.11. SA 19:00 h	Restaurant "andermillen" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370/ -372	Jean-Luc Bodeux k.A.
----------------------	--	------------------------------------	-------------------------

Cette soirée de dégustation de bières spéciales accompagnée d'un repas préparé par le restaurant « andermillen » vous fera plonger dans un monde de saveurs insoupçonnées!

### "MIT DEM ESEL VON BECKERICH NACH SANTIAGO DE COMPOSTELA": 3. TEIL DER REISE MIT NICOLAS SCHWEICHER

13.12. DO 20:00 Uhr	Mühle/ "Scheier" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 3707 -372	Nicolas Schweicher kostenlos
------------------------	-------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

N. Schweicher berichtet vom 3. Teil seiner berühmter Esels-Wanderung, die ihn von seinem Heimatdorf Beckerich auf dem Jakobsweg bis nach Santiago de Compostela führen soll.



## ESELSTOUR. NICOLAS SCHWEICHER

15.12.  
SA 14:00 Uhr

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Nicolas Schweicher  
kostenlos

Auf einem 2-stündigen Spaziergang in der Beckericher Gemeinde mit verschiedenen Eseln können Erwachsene und Kinder sich mit diesen Tieren vertraut machen...

## BEAUTÉ D'HIER ET D'AUJOURD'HUI. CONFÉRENCE DE MIREILLE TIHON

12.09.  
ME 19:30 h

Zährenhaus  
Redange

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Mireille Tihon  
Entrée libre

La conférence proposée vous emmènera pour un voyage. Tout en images à travers le monde coloré de la mode, de la beauté et de l'art du début du XXIème siècle jusqu'à nos jours.

## CHRËSCHTMAART OP DER BIEKERICHER MILLEN

01.12.-02.12.  
SA 16:00-20:00 Uhr,  
SO 10:00-18:00 Uhr

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

k.A.  
kostenlos

Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt auf dem Gelände der renovierten Beckericher Mühle mit zahlreichen Ständen und kulinarischen Leckereien.

## CONFÉRENCE ET ATELIER DE GRAVURE AVEC MONSIEUR GABRIEL BELGEONNE

17.11.  
SA 10:00-17:00 h

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Gabriel Belgeonne  
k.A.

Gabriel Belgeonne est un artiste belge, à la fois graveur, peintre, auteur de cartons de tapisseries et de vitraux. Il viendra pendant une journée présenter différentes techniques de gravures et présentera une conférence sur le sujet.

## COURS DE PEINTURE POUR ADULTES (JEUDI OU VENDREDI)

ab 20.09.  
DO 09:00-12:00 h ou  
FR 09:00-12:00 h

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 252 979

Françoise Bande  
75€/Trimester

Françoise Bande aus Belgien ist Künstlerin und hat Kunst studiert. Seit einigen Jahren leitet sie erfolgreich die Kurse in der Gemeinde Beckerich, dessen Werke 1-2x im Jahr ausgestellt werden.

## DIE REGION "NIGER". VORTRAG VON MARIE-PAULE FISCHBACH

21.11.  
MI 20:00 Uhr

Mühle / "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370/ -372

Marie-Paule  
Fischbach  
kostenlos

Die Journalistin M.-P. Fischbach berichtet von ihrer eindrucksvollen Reise in eine der ärmsten Regionen der Welt, in der sie ehrliche Gastfreundschaft, friedliches Zusammenleben und Lebensmut erfährt.



## DREILÄNDERECK-ABEND MIT KONZERT DER GRUPPE "MANNIJO" UND PASSENDEN MENÜ

19.10. Mühle / "Scheier" d'Millen asbl k.A.  
 MO 19.30 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 k.A.

Ein Abend voll unvergesslicher Melodien und freundschaftlichen Texten in lux., dt. und franz. der berühmten Gruppe "Mannijo" zusammen mit einem speziellen Menü aus unserer Grossregion.

## LES JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE 2012: IERWEN A WEIDERGINN

23.09. Mühle d'Millen asbl k.A.  
 SO 10:00-18:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 Eintritt frei

Diverse Vorträge, Rundgänge und Stände zu den Themen: "Frauen in der Handwerkskunst - früher und heute" und "Die Entwicklung der Beckericher Mühle".

## LITERATURKELLER: "GESCHICHTEN TËSCHENT EISCH AN ATTERT". NICOLAS SCHWEICHER UND "D'LOMPEKRÉIMER"

30.11. Mühle / Keller d'Millen asbl Nicolas Schweicher  
 FR 20:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 15€ p.p.

Mit amüsanten Geschichten und Anekdoten aus der Region des "Wilden Westens" von Luxemburg unterhält N. Schweicher in Begleitung der „Lompekréimer“ im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Literaturkeller".

## LITERATURKELLER: "COULÉE POÉTIQUE JUSTE AVANT LA NUIT"

28.09. Mühle / Keller d'Millen asbl Philippe Conter  
 VE 20:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 Claire Dupont  
 14€ p.p.

Soirée lecture avec Philippe Conter, accompagné à la harpe par Claire Dupont pour les respirations musicales.

## MANGA-ZEICHENKURS

ab 20.09. Mühle d'Millen asbl Valérie Drui  
 DO 20:00-22:00 Uhr Beckerich 26 62 11 54 60€/Trimester

Valérie Drui hat ihre Kunst beim Lycée des Arts et Métiers in Luxemburg erlernt und gibt ihre Kenntnisse des Zeichnens von Mangas an Jugendliche ab 14 Jahren sowie an Erwachsene in ihren Kursen weiter.

## NORDFRIESLAND - WEITE LANDSCHAFTEN. VORTRAG VON MONIQUE GOLDSCHMIT

04.10. Mühle d'Millen asbl Monique Goldschmit  
 DO 20:00 Uhr Beckerich 691 510 370/ -372 kostenlos

M. Goldschmit gibt Einblick in die einzigartige Flora und Fauna vom Nationalpark "Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer" und macht Lust auf die im Frühjahr 2013 geplante naturkundliche Reise dorthin.

## VERNISSAGE: CHARLES HIERONIMUS: PHOTOGRAPHIE

14.09. Millegalerie d'Millen asbl Charles Hieronimus  
 VE 19:00 h Beckerich 691 510 370/ -372 gratuit

Entre réalisme et monde fantastique, l'artiste nous présente ses photos, comme venues d'un autre univers mais aussi d'un univers étrangement familier.

**LE RELAIS POSTAL D'ASSELBORN 1512-2012, RETOUR À SA VOCATION D'ORIGINE****13.09.**  
**JE 20:00 h****Moulin / "Scheier"**  
**Beckerich****d'Millen asbl**  
**691 510 370/ -372****Stéphanie Dauch**  
**Entrée libre**

Unique relais postal au Luxembourg de 1516 à 1680, le relais postal d'Asselborn est le témoin de l'histoire passionnante de la poste à travers les Thurn et Taxis, maîtres de poste impériaux et la famille Koener d'Asselborn.

**VISITE GUIDÉE DU RELAIS POSTAL D'ASSELBORN ET DU MUSÉE DES ÉCRITOIRES****15.09.**  
**SA 14:00 h****Auberge de Relais**  
**Postal**  
**Asselborn****d'Millen asbl**  
**691 510 370/ -372****Stéphanie Dauch**  
**3€ p.p.**

Entièrement restauré de 2008 à 2010, le relais postal d'Asselborn a retrouvé sa vocation d'origine: accueillir les voyageurs en leur offrant une auberge, un restaurant et un musée!

**WEEKEND DU BOIS 2012****21.10.**  
**SO 10:00-18:00 Uhr****Mühle**  
**Beckerich****d'Millen asbl**  
**691 510 370/ -372****k.A.**  
**k.A.**

Beim jährlichen "Weekend du bois" öffnet die renovierte Beckericher Mühle wieder ihre Pforten und bietet mit mehr als 20 verschiedenen Veranstaltungen einen interessanten Tag rund ums Thema "Holz".

**AUSBILDUNG ZUM BABYSITTER****10.11.**  
**SA 09:30-17:00 Uhr****Ancienne Mairie**  
**Larochette****M.E.C. asbl**  
**26 72 00 35****Nathalie Peters**  
**10€**

Du arbeitest gerne mit Kindern und möchtest Dein Taschengeld mit Babysitting aufbessern? Du möchtest Dein Wissen über Kinderbetreuung erweitern? Die Ausbildung zum Babysitter zeigt Dir, worauf Du beim Babysitting achten solltest.

**BEWEGUNGSLEHRE****permanent buchbar**  
**DI 19:30-20:30 Uhr**  
**DO 20:00-21:00 Uhr****siehe Beschreibung**  
**siehe Beschreibung****Cercle d'escrime**  
**Parc Housen**  
**26 95 99 28****Rüdiger Faust**  
**80€/Monat**

Sie sind schmerzfrei und möchten es bleiben? Mit der LNB Bewegungslehre kommen Sie wieder ganzheitlich in Bewegung und stellen Ihr muskuläres Gleichgewicht her. Dienstags in Consthun Centre communale; donnerstags in Wahlhausen Primärschule. 2 x kostenfreies Probetraining.

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

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



## EUTONIE

26.09.-24.10.  
MI 19:00-20:30 Uhr

Prabbeli  
Wiltz

COOPERATIONS asbl  
95 92 05-1

Jean-Marie Huberty  
100€ (5 Kurse)

Durch ein einfühlsames Spüren im Körper werden chronische Verspannungen gelöst, Fehlhaltungen verbessert und ein neues Körperbewusstsein erlernt.

## GEFÜHLE ALS WEGWEISER

17.11.  
SA 09:00-18:00 Uhr

PPG - Praxis fir Psychesch Gesondheet  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
Eva Tausch  
84€ inkl. Material

Schaffen Sie Raum für Gefühle die Ihnen wichtig sind und in Ihrem Alltag vielleicht zu kurz kommen. Lassen sie sich bewusst auf ihre bunte Gefühlswelt ein. Infos unter [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu)

## HATHA YOGA

ab 18.09.  
DI 20:15 Uhr

k.A.  
Mersch

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
180€ (10er Karte)

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 Ettelbruck möglich 35€.

## INNEHALTEN

27.10.  
SA 09:00-18:00 Uhr

PPG - Praxis fir Psychesch Gesondheet  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
Eva Tausch  
84€ inkl. Material

Geben Sie Ihren Impulsen eine kreative Ausdrucksmöglichkeit, lassen Sie sie sichtbar und erlebbar werden, kommen Sie Ihrem eigenen momentanen Thema auf die Spur. Infos unter [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu)

## MAMM GINN - MAMM SINN

13.10.  
SA 09:00-18:00 Uhr

PPG - Praxis fir Psychesch Gesondheet  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
84€ inkl. Material

Sie sind schwanger! Nehmen Sie sich bewußt Zeit für Sich und Ihr Baby, kommen Sie sich näher und stimmen Sie sich mit kreativen Methoden auf Ihr Muttersein ein. Infos auf [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu)

## MÉDITATION

k.A.  
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.



## MEIN INNERER REICHTUM

01.12.  
SA 09:00-18:00 Uhr

PPG - Praxis für Psychesch Gesundheit  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschtherapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
Eva Tausch  
84€ inkl. Material

Entdecken Sie Ihren inneren Reichtum (neu)! Erleben und erfahren Sie seine Quellen, was ihn schwächt oder stärkt und wie Sie ihn schützen können. Infos auf [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu).

## MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR THÉRAPEUTIQUE

k.A.  
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. Alle 14 Tage.

16.09.-31.12. DO 19:00-21:00 Uhr	25, Alheck Rollingen	Georgette Knopik 661 521 227	Georgette Knopik 120€
16.09.-31.12. SA 10:00-12:00 Uhr	10, chemin des Douaniers / Doncols		

## NIDRÂ YOGA

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Ettelbruck

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
20€/Sitzung  
180€/10er Karte

Nidrâ Yoga; "der wache Schlaf": bewußte Tiefenentspannung und Konzentration von Körper und Mental. Kodifiziert geführte Übungen lösen Spannungen der Gedankenprozesse; Erfahrung von stillem Raum.

## RAUCHERENTWÖHNUNG UND/ODER GEWICHTSREDUKTION MIT SOFTLASER

permanent buchbar  
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

16.09.-20.12.  
SO 14:00-18:00 Uhr

Possible  
Mersch

Visagist Romain  
Schintgen  
621 229 064

Romain Schintgen  
40€ pro Termin (4h)

In diesem Seminar werden Schritt für Schritt Schminktechniken gezeigt und angewendet. Details zum Workshop und genaue Termine auf [www.visagist.lu](http://www.visagist.lu)



## SCHMINKKURS FÜR MUTTER-TOCHTER, GESCHWISTER, FREUNDINNEN

16.09.-24.12.

SO 14:00-18:00 Uhr

Possible

Mersch

Visagist Romain

Schintgen

621 229 064

Romain Schintgen

40€ pro Termin (4h)

Dieses Seminar bietet Mutter und Tochter, Geschwister, Freundinnen ein gemeinsames Schminkerlebnis, bei dem Schritt für Schritt Schminktechniken gezeigt werden. Details & Infos auf [www.visagist.lu](http://www.visagist.lu). Termine: 28.10; 4.11.; 23.12.

## SEMINAR ZUM AUFBAU UND ZUR STEIGERUNG DES SELBSTWERTS VON ETEKI ASBL

06.10.-06.06.

09:00-13:00 Uhr

4, op der Tommel

Schandel

ETEKI asbl

621 360 663

Carine Kiefer

Serge Linckels

600€

Seminar zum Aufbau und zur Steigerung des Selbstwerts. 5 Gruppenseminare, individuelle Gespräche und Coaching.

## TAI CHI UND QI GONG

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

03.10.-12.12. MI 14:00-15:30 Uhr	Club Haus Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Renée Ewert- Rodesch 110€ (10 Einheiten)
03.10.-12.12. MI 18:30-20:00 Uhr	Turnhalle roter Saal Beckerich	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Renée Ewert- Rodesch k.A.
04.10.-13.12. DO 19:00-20:30 Uhr	Prabelli Wiltz	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Renée Ewert- Rodesch k.A.

## TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

04.10.-20.12.

JE 09:30-11:00h

Centre sportif

Heffingen

M.E.C. asbl

26 72 00 35

M. JP Nowacka

125€

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents.

## YOGA - HORMONE & ANTI-STRESS

26.09.-19.12.

MI 18:35-19:35 Uhr

feel your body

Ernzen

YOGA by Jennifer

Besénius

621 406 088

Jennifer Besénius

144€ (12 Einheiten)

Hormone Yoga Therapy is a holistic approach to ease or eliminate the adverse symptoms of Menopause and other hormonal imbalances such as PMS, polycystic ovaries, hypothyroidism etc. [www.YogaBalance.lu](http://www.YogaBalance.lu).



## 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.

## CLUB HAUS UM BRILL T.: 30 00 01

### EUTONIE

27.09.-25.10.  
DO 10:00-11:30 Uhr

Salle des fêtes  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jean-Marie Huberty  
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.

### KLANGREISEN

24.10.-12.12.  
MI 14:30-16:00 Uhr

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Josée Hansen  
51€ (3 Einheiten)

Der Ton der Klangschalen bringt die Seele zum Schwingen und löst Spannungen, er mobilisiert die Selbstheilungskräfte, die Schwingungen wirken lösend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.

### MAL WIEDER AN DIE FRISCHE LUFT

25.09.-18.12.  
DI 14:30-16:00 Uhr

Centre Culturel  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Yvonne Kirtz  
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.

### RELOOKING

18.10.-29.11.  
DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Mylène Voncken  
50€ (3 Einheiten)

Mylène Voncken zeigt uns, wie wir unsere Persönlichkeit besser zum Ausdruck bringen können und uns so zuversichtlicher und selbstbewusster fühlen. 1. Termin: Farbytperatung. 2. Termin: Kleidung und persönlicher Stil. 3. Termin: Schmuck und Brillen.

### SCHÜSSLERSALZE

10.10.-07.11.  
MI 18.30-20.00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Susanne Zuschke  
60€ (4 Einheiten)

Laden Sie jetzt Ihre Batterie auf. Stärken Sie mit den Salzen Ihr Immunsystem und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Starten Sie gesund und vital in den Winter.



## SELBSTMASSAGE-AUROMASSAGE

09.11.-21.12.

FR 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Octavia Vandewiele-  
Maes  
72€ (6 Einheiten)

Bitte eine Matte mitbringen und bequeme Kleider anziehen, sowie rutschfeste Strümpfe oder weiche Schuhe.

## YOGA

25.09.-04.12.

MA 09:30-10:30 h

Festsaal  
Holzem

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

### GEMEINSAM HERZKISSEN NÄHEN

ab 01.10.

MO 14:00 Uhr oder  
MO 19:30 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Gretchen Boersen  
kostenlos

Nach der OP unter den Arm geklemmt, lindern sie den Wundschmerz, nehmen den Druck von der OP-Narbe und wirken einer Blockade des Lymphflusses entgegen. Wir suchen engagierte Frauen, die bereit sind, mit uns in einer Gruppe diese Kissen zu nähen.

### INFOABEND "MANDALAS"

23.10.

DI 19:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Elisabeth Demmer  
2€

Mandalas (Kreisbilder) wurden ursprünglich als Meditationshilfen in verschiedenen indischen Religionen genutzt. Wenn wir mit Zirkel und Buntstiften selber ein Mandala malen, können wir zur Ruhe kommen, und einen Weg zur eigenen Mitte finden.

### INFONACHMITTAG "HÖRST DU SCHLECHT?!!"

05.11.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Herr Tombers  
kostenlos

Ein Akustiker-Meister wird mit einem Schnell-Testgerät feststellen, wie gut oder wie schlecht Sie hören. Er zeigt Ihnen moderne Zusatzgeräte für ein optimales Hören z.B. für Fernsehen, Radio, Telefon und Türklingel. Anmeldung bis 26.10.

### LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

01.10.-10.12.

MO 14:00-15:30 Uhr

Festsaal  
Doennange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Rosalie Bley  
35€ (10 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 14.9.

20.09.-29.11. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 82€ (10 Einheiten)
20.09.-29.11. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange		Georgette Halmes 82€ (10 Einheiten)
20.09.-29.11. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Georgette Halmes 82€ (10 Einheiten)

## MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN

10.11.-11.11. SA 10:00 Uhr- SO 17:00 Uhr	Kloster Fünfbrunnen Cinqfontaines	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elisabeth Demmer 100€
--	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------

Wenn Sie Lust haben, die Wirkung des Mandala-Malens selbst zu erleben, haben Sie jetzt die Möglichkeit, dies an einem Wochenende zu praktizieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Preis inkl. Übernachtung und Vollpension. Anmeldung bis 31.10.

## MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT (ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

17.09.-26.11. MO 19:15-20:45 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus 99 82 36	Marianne Erasmus 90€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------	-----------------------	--

Sie lernen wie sie meditieren können 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 12.9.

## PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

17.09.-26.11. siehe Beschreibung	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoit Cravatte 180€ (12 Einheiten)
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--

Diese überaus wirkungsvolle Trainings-Methode bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Anfänger: MO 19:00-20:00 Uhr; Fortgeschrittene: MO 20:15-21:15 Uhr. Anmeldung bis 13.9.

## TAGESSEMINAR "BREUSS-MASSAGE"

10.11. SA 10:00-16:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	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. Die Breuss-Massage ist risikoarm und gut erlernbar für den Laien.



## TAGESSEMINAR "DIE FELDENKRAIS-METHODE" - BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

**22.09.**  
SA 10:00-15:00 Uhr

**Club Haus**  
Hupperdange

**Club Haus**  
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? Lassen Sie sich in diesem Seminar überraschen, welche Möglichkeiten in Ihnen schlummern! Anmelden bis 12.09.

## TAGESSEMINAR "LACHYOGA"

**03.11.**  
SA 10:00-16:00 Uhr

**Club Haus**  
Hupperdange

**Club Haus**  
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 22.10.

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

## AATINI EIN ARABISCHES HEILUNGSTANZ-RITUAL FÜR DEN RÜCKEN

**ab 24.09.**  
MO 19:15-20:45 Uhr

**Danzatelier**  
Kapweiler

**Danzatelier Miranda**  
Welter  
691 638 066

**Miranda Welter**  
210€/Trimester

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

**k.A.**  
DI 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.

## AUS DER SEELE GESUNGEN. HEILENDES SINGEN MIT LIEDERN DES HERZENS AUS DER GANZEN WELT

**21.10.**  
SO 14:30-17:00 Uhr

**Danzatelier**  
Kapweiler

**Danzatelier Miranda**  
Welter  
691 638 066

**Hildegard Knebel,**  
**Miranda Welter**  
30€; 10€ (Kinder ab 10 Jahren)

Aufwärmen mit biodynamischem Tanzritual Aamavita mit Miranda, danach Singen mit Hildegard, Abschluss mit Tönen und freiem Tanz nach Lust und Laune

## NATÜRLICH BESSER SEHEN

**nach Absprache**  
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.



## KÖRPER, ATEM, KOMMUNIKATION

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Miranda  
Welter  
691 638 066

Miranda Welter  
36€ p.P.

Inspiriert von den täglichen Problemen der Kommunikation üben wir neue Wege über Bewegung und Sprache um besser verstanden zu werden und menschliche Beziehungen glücklicher zu gestalten.

## 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 über das Gehen aus dem Becken im Tanzraum üben wir das Gelernte in der Anwendung im Feld und im Wald bei einem gemütlichen Spaziergang. Begleitung der Fachfrau. Termine beim Veranstalter nachfragen.

## ORIENTALISCHES TANZFEST

24.11.  
SA 18:00-24:00 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Miranda  
Welter  
691 638 066

Miranda Welter  
10€

Fest zum freien Tanzen auf orientalische Musik, mit entsprechenden Kleidern. Gabe nach Selbsteinschätzung, Beitrag zum Essen.

## TAG DER OFFENEN TÜR FEIERLICHKEITEN 30 JAHRE DANZATELIER

30.09.  
SO 11:00-17:30 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Miranda  
Welter  
691 638 066

Miranda Welter  
kostenlos

Das Danzatelier Miranda Welter feiert seine 30 Jahre. Um dies gebührend zu feiern, gibt es jeden Monat über das ganze Jahr ein Event mit Filmvorführung, Workshop, Gesprächen und Austausch über Tanz. Gabe nach persönlicher Wertschätzung, Veganer Beitrag für Brunch.

## TROMMEL UND TANZ

28.10.  
SO 17:00-20:00 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Miranda  
Welter  
691 638 066

Miranda Welter  
10€

Trommeln ist wie Herzschlag, es rhythmisiert und verbindet, wir brauchen keine Worte. Bring deine eigenen Instrumente mit oder suche dir was dir gefällt vor Ort. Wir trommeln einfach drauf los. Gabe nach Selbsteinschätzung, Beitrag zum Essen.

## 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.



## LAANSCHT DE WEE: HECKEFRIICHTEN

13.10.  
SA 10:00 Uhr

k.A.  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Maggy Backes  
21€

Ausgerüstet mit Korb oder Einmachglas, Schere, Block und Bleistift geht Maggy Backes diesmal mit uns auf einen etwas anderen Ausflug. Beerenimbiss und Getränk im Preis inkl.

## OBSTBAUMSCHNITTKURS

07.10.  
SO 09:00-17:00 Uhr

k.A.  
Ospern

SICONA Ouest  
26 30 36 25

k.A.  
k.A.

Theoretische Einführung in die Kunst des Obstbaumschnitts und praktische Übungen in einer Obstwiese.

## PILZEXKURSION

14.10.  
SO 14:30-17:00 Uhr

Beim "Wäschbur"  
Saeul

SICONA Ouest  
26 30 36 25

Jörg Zoldan  
kostenlos

Erklärungen über Waldpilze und Sammeln von Pilzen. Anmeldung erwünscht.

## KONFERENZ ZUM THEMA INKONTINENZ

17.10.  
MI 14:30 Uhr

Festsaal Stadthaus  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

F. Grünig  
k.A.

Dr med. F. Grünig gibt Erklärungen zur Harninkontinenz, die mit zunehmenden Alter immer häufiger, sowohl bei Frauen, wie auch bei Männern vorkommt.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus  
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

20.09.-21.09.  
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. Sie brauchen also kein Profi zu sein, denn das Preisegeln überlassen wir den Anderen! Termine bitte im Club Haus nachfragen.

## GEMEINSAM MITTAGSTISCH - WERKTAGS

In Gesellschaft schmeckt es besser! Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, melden Sie sich einfach bei uns an.

20.09. DO 12:00 Uhr	Hostellerie du Nord Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis je nach Menü
25.10. DO 12:00 Uhr	Pärdsstáll Clervaux		
15.11. DO 12:00 Uhr	Restaurant "La Fermette" Huldange		
13.12. DO 12:00 Uhr	Café Rinnen "Bei Josiane" Weiswampach		

## INFONACHMITTAG "PRAKTISCHE HILFSMITTEL FÜR DEN ALLTAG DER SENIOREN"

**08.10.**  
**MO 14:00 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

**Club Haus**  
**99 82 36**

**k.A.**  
**kostenlos**

Strümpfe anziehen, Flaschen oder Gläser aufschrauben, Ein- und Aussteigen ins Auto usw. fallen immer schwerer? Die Inhaberin des einzigen derartigen Fachgeschäftes in Luxemburg, informiert über die verschiedensten Helfer im Alltag. Anmelden bis 3.10.

## REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

**alle 14 Tage**  
**MI 14:00-17:00 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

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

**k.A.**  
**kostenlos**

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (6-8 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen. Den jeweiligen Treffpunkt erfahren Sie im Club Haus.

## RUMMIKUB-NACHMITTAG

**alle 14 Tage**  
**MI 14:00-17:00 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

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

**k.A.**  
**kostenlos**

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

## RÜCKENGYMNASTIK FÜR MÄNNER AB 50

**04.10.-13.12.**  
**DO 14:00 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

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

**Astrid Sonnen**  
**80€ (10 Einheiten)**

Unter fachlicher Anleitung einer Kinesitherapeutin lernen Sie mit einfachen Übungen Ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Das Ergebnis spüren Sie dann in einem deutlich höheren körperlichen Wohlbefinden. Anmeldung bis 27.9.



## SCHWIMMTREFF

**24.09.-03.12.** Schwimmhalle Club Haus Christel Hendriks  
**MO 20:00-21:00 Uhr** Clervaux 99 82 36 35€ (10 Einheiten)

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

## SENIOREN UND JUGENDLICHE TREFFEN SICH ZUM GEMEINSAMEN KEGEL- UND BOWLINGSPIEL

**04.10.** Café Reiff Club Haus k.A.  
**DO 17:00 Uhr** Fischbach 99 82 36 kostenlos

Senioren erklären den Jugendlichen die Regeln des Kegeln und stehen Ihnen auch beim Spielen helfend zur Seite. Im Gegenzug bringen die Jugendlichen den Senioren das Bowlingspiel bei.

## SONNTAGSTREFF

Schließen Sie sich unserer Gruppe älterer Teilnehmer an, die sich sonntags regelmäßig in einem Restaurant zum gemeinsamen Mittagessen trifft. Anschließend gehen wir spazieren, kegeln eine Runde, spielen Karten. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

14.10. SO 12:00 Uhr	Restaurant "op der Féitsch" Allerborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis je nach Menü
11.11. SO 12:00 Uhr	Restaurant Wickler Oudler (B)		
09.12. SO 12:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach)		

## WASSERGYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 50

**24.09.-03.12.** Schwimmhalle Club Haus Christel Hendriks  
**MO 18:00-19:00 Uhr** Clervaux 99 82 36 55€ (10 Einheiten)  
**MO 19:00-20:00 Uhr**

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.

## „FACEBOOK“- FUNKTION UND GEFAHREN

**16.10.** Club Haus Club Haus Georges Knell  
**DI 09:30 Uhr** Hupperdange 99 82 36 kostenlos

Ein Repräsentant der luxemburgischen Initiative „BEE-SECURE“ (Sensibilisierung über sichere Nutzung des Internets) wird Ihnen erklären wie ein solches Netzwerk funktioniert und vor allem, welche Gefahren es in sich birgt. Anmelden bis 10.10.

## FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

**17.09.-18.09.** Alte Schule Club Haus k.A.  
**MO,DI 09:00-12:00 h** Hupperdange 99 82 36 30€ (2 Einheiten)

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



## AQUAGYM

25.09.-18.12.  
DI 19:30-20:30 Uhr

Piscine couverte  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

Nicole Lecoq  
160€/Jahr

Aquagym ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur.

## AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

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: langsame Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit Sticks;  
FR 19:15-20:00 Uhr.

## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

permanent buchbar  
MO 19:30 Uhr

Salle polyvalente  
Buschrodt

Thillevogtei  
83 87 67

E. Rausch  
5€/Treffen

Mir treffen eis Méindes ëm 19:30 Auer am Gemengesall zu Beschrued während deene Wochen, wou Schoulbetrieb ass.

## AUSRITTE (2-STUNDEN-RITT)

permanent buchbar  
siehe Homepage

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
Beckerich

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
45€

Ausritte (2-Stundenritte) auf Islandpferden. Ab 8 Jahren. Reiterliche Kenntnisse erforderlich. Weitere Infos beim Veranstalter ([www.andertuut.lu](http://www.andertuut.lu)).

## BLANCONTACT ATELIERS DE DANSE APPEL A PARTICIPATION

12.10.-22.12.  
10:00-17:00 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Annick Pütz  
Thierry Raymond

Pendant des rencontres régulières (environ une journée par mois) les artistes professionnels et les danseurs amateurs avec et sans handicap explorent le mouvement du corps. Pour plus d'infos veuillez contacter l'organisateur.

## BODYSHAPE

permanent buchbar  
MO,DO 18:20-19:20 h  
MO 10:00-11:00 h

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.

## FECHTEN

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

Primärschule  
Wahlhausen

Cercle d'escrime  
Parc Housen  
26 95 99 28

Rüdiger Faust,  
Trainer A Fechten  
k.A.

Wir lernen die Basis des Fecht sports und bauen darauf auf.



## BOGENSCHIESSEN

18.09.-18.12.

DI 14:00-16:00 Uhr

Hall sportif  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

Erny Weyland  
kostenlos

Für diese Sportart braucht man keine extra Fähigkeiten. Bogenschießen ist ein Sport für jedermann und ermöglicht mit geringer Technik sich auf seine natürlichen Fähigkeiten zu verlassen. Termine: 18.09. / 02.10. / 16.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12.

## COURS DE DANSE (JAZZ-DANCE ET DANSE ORIENTALE) POUR ADULTES

24.09.-29.06.  
en soirée

Salle de danse -  
Ecole  
Wincrange

Kulturkompass  
Wëntger  
661 920 048

k.A.  
k.A.

Cours de danse (jazz-dance et danse orientale) avec spectacle en fin d'année scolaire. Aussi un cours de jazz-dance sans participation au spectacle. Informations sur le site [www.kulturkompass.lu](http://www.kulturkompass.lu) (prière de nous contacter par tél. avant le 20.09.).

## GYMNASTIKKURSE

24.09.-27.06.

siehe Beschreibung

Sporthalle Redange  
Redange

Gymnastikclub Fit a  
Flott Réiden  
23 62 03 53

k.A.  
k.A.

Power Yoga: MO 20:00-21:00 Uhr / Gymnastik 40+: MI 19:30-20:30 Uhr / Tae Bo: MI 20:00-21:00 Uhr.

## GYMNASTIQUE DOUCE

21.09.-14.12.

VE 08:45-09:45 h

Centre Sportif Deich  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
90€

La gym douce n'a aucune contre-indication et possède de multiples bienfaits. C'est une excellente méthode de relaxation apportant un bien-être intégral.

## LINE DANCE UM SCHEEDGEN

26.09.-19.12.

MI 09:00-10:00 Uhr

Veräinsbau bei der  
Kierch  
Scheidgen

Kullangshuesen  
Konsdref  
79 02 86

Miller Nicole  
40€

All Leit kënnen ouni Partner an extra Kleedung an ouni dass si déi selwecht Sproch schwätzen op de Rhythmus vu Walz, Rumba, Polka asw. mat vill Spass tanzen a gläichzäiteg hir Koordinatioun an hiert Gedächtnis trainéieren.

## PADI OPEN WATER

permanent buchbar  
FR 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  
Ernzen

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 und FR 18:00-19:00 Uhr. Fortgeschrittene DO 18:00-19:00 Uhr. Für alle MI 09:05-10:05 Uhr.

## REITERFERIEN "KLEINES + GROSSES HUFEISEN"

29.10.-02.11.  
k.A.

Metscheeder Reitstall  
Merscheid

Metscheeder Reitstall  
83 90 25

Britta Heidorn  
300€

Vorbereitung, Prüfung in Theorie + Praxis: Reiten in der Abteilung mit Einzelaufgaben, über Bodenstangen, bzw. kleine Hindernisse. (Gr. Hufeisen) Sein eigenes Pony täglich pflegen. Preis inkl. Verpflegung, Übernachtung, Reitstunden zzgl. 50€ für Diplom, Richter + Lehrmaterial.

## REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

permanent buchbar  
täglich ab 10:00 Uhr

Metscheeder Reitstall  
Merscheid

Metscheeder Reitstall  
83 90 25

Britta Heidorn  
18€ Longe/Abteilung

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

## STRETCHING

24.09.-17.12.  
MO 20:00-21:30 Uhr

Hall Omnisport  
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl  
26 95 22 86

Inna Borissova  
130€ pro Jahr

Stretching kommt aus dem Englischen und bedeutet dehnen oder strecken. Mit diesem Training bleiben Gelenke beweglich. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

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! MO 09:05-10:05 Uhr, DI 19:05-20:05 Uhr, DO 09:05-10:05 Uhr.

## ZUMBA

10.10.-19.12.  
MI 15:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Sabine Kinzinger  
90€ (10 Einheiten)

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



## 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 kënnst.

[www.YogaBalance.lu](http://www.YogaBalance.lu)

19.09.-19.12. MI 19:45-21:15 Uhr	feel your body Ernzen	YOGA by Jennifer Besénius 621 406 088	Jennifer Besénius 156€ (13 Couren)
19.09.-19.12. MI 08:45-10:15 Uhr	Mierscher Kulturhaus Mersch		

## YOGA

**19.09.-19.12.** siehe Beschreibung  
siehe Beschreibung

**Wiltz**

**CIGR Wiltz Plus Asbl**  
26 95 22 86

**J. Joris**  
8€/Kurs

Yoga ist eine Kunst, eine Wissenschaft, die alle Dimensionen des Lebens umfasst: körperliche, geistige und spirituelle. Jeden Mittwoch (ausser Schulferien) Nachmittag von 14:30-15:30 Uhr - Michelshalle. Abends 19:30-20:30 Uhr - Hall Omnisport.

## ZUMBA GOLD WORKSHOP

**10.11.**  
SA 14:00-17:00 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Sabine Kinzinger**  
25€

Tanzen, einfache Choreographie, sich zur Musik bewegen, Spaß haben und richtig schön schwitzen! Drei Stunden Zumba und das nicht nur für Fortgeschrittene, eine einmalige Gelegenheit für diejenigen, die noch nicht recht wissen was es damit auf sich hat.

## ZUMBA-FITNESS

**27.09.-20.12.**  
JE 20:00-21:00 h

**Hall Omnisport**  
Wiltz

**CIGR Wiltz Plus Asbl**  
26 95 22 86

**Lysiane Gilis**  
130€/an

Zumba fitness signifie "bouger vite en s'amusant". Zumba fitness se pratique en groupe et la séance se déroule aux rythmes entraînants des musiques latines.

## 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.

## CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

### AQUA FITNESS

**18.09.-20.12.**  
DI,DO 19:00-19:45 h

**Krounebiérg**  
Mersch

**Centre aquatique**  
Krounebiérg  
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. Preis gilt für 1 Kurs 1x wöchentlich.



## AQUA JOGGING

17.09.-17.12. 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

17.09.-22.12. MO-FR 20:00-20:45 h SA 10:00-10:45 h	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. Preis gilt für 1 Kurs pro Woche.

## B-BALANCE

18.09.-18.12. MA 10:00-11:00 h	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Badr 90€ +10€ Kaution
-----------------------------------	-----------------------	---	--------------------------

Associe des exercices musculaires, la respiration contrôlée, la concentration et une série de soins d'étirements, de mouvements et de postures sur fond musical, lutte contre maux de dos, souplesse articulaire et musculaire, tonicité abdominale et dorsale.

## BALLETT/JAZZ

22.09.-22.12. siehe Beschreibung	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Dominique 90€ + 10€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	--------------------------------

Perfektion: 09:00-10:00 Uhr; Mittelstufe: 10:00-11:00 Uhr; Anfänger: 11:00-12:00 Uhr (ab 5 Jahren); Oberstufe: 14:00-15:00 Uhr (ab 15 Jahren).

## BAUCH BEINE PO

17.09.-21.12. siehe Beschreibung	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 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

18.09.-18.12. DI 20:00-21:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 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 MITTWOCH

19.09.-19.12.  
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Nadja  
90€ + 10€ Kautyon

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

## PILATES

18.09.-19.12.  
siehe Beschreibung

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Romy / Badr /  
Dominique  
90€ + 10€ Kautyon

DI 17:40-18:45 Uhr / MI 09:00-10:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr / DO 12:15-13:15 Uhr. Preis gilt für 1 Kurs 1x wöchentlich.

## PERFECT SCULPT/AERO

18.09.-18.12.  
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Badr  
90€ + 10€ Kautyon

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

## POWER PLATE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
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 MONTAG PERFEKTION O. ANFÄNGER

17.09.-17.12.  
MO 17:00-17:45 Uhr  
MO 18:00-18:45 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Carlo.dj  
90€ + 10€ Kautyon

Schwimmkurs zum Erlernen des Schwimmens, der individuell abgestimmt wird.

## SELF DEFENSE

19.09.-19.12.  
MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Georges  
90€ + 10€ Kautyon

## SPINING DÉBUTANT

18.09.-18.12.  
DI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Romy  
90€ + 10€ Kautyon

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



## SPINNING

19.09.-19.12.

siehe Beschreibung

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

Romy  
90€ + 10€ Kaution

MI, FR 12:15-13:15 Uhr; DO 19:00-20:00 Uhr, DO 20:00-21:00 Uhr. Preis gilt für 1 Kurs 1x wöchentlich.

## TRX-CIRCUIT TRAINING

19.09.-19.12.

MI 10:00-11:00 Uhr

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

Badr  
90€ + 10€ Kaution

## YOGA DÉBUTANT / AVANCÉ

17.09.-17.12.

MO 19:00-20:00 Uhr  
MO 20:00-21:00 Uhr

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

Christian  
90€ + 10€ Kaution

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.

## ZUMBA

20.09.-21.12.

siehe Beschreibung

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

Maité  
90€ + 10€ Kaution

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. DO 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

03.10.-10.07.

ME 19:00-20:30 h

Centre culturel  
Fraïhof  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Andrew Christine  
220€

Apprentissage de la danse du HIP HOP. Formateur: Andrew Christine du groupe "Andrew G. Chris & The Game boy'z".

## KARATE & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE/JUGENDLICHE

17.09.-08.07.

MO 19:30-20:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
auf Anfrage

Karate ist eine japanische Kampfsportart ohne Waffen. Neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wird die Entwicklung von Persönlichkeit und Verantwortungsbewusstsein geschult. Konzentrationsfähigkeit und Selbstbeherrschung spielen eine wichtige Rolle!



## KARATE & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER (AB 7 JAHREN)

18.09.-09.07.

DI 16:30-17:00 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
sur demande

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

## LADIES FITNESS FUN

19.09.-10.07.

MI 19:30-20:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Anne-Catherine  
Vervoort  
auf Anfrage

Aerobic kombiniert mit Tanz und Fitness-Übungen - das ganze bei toller Musik! Kurs wird angeboten vom Karaté Club Kokusai Dan - KCKD, in Zusammenarbeit mit MEC asbl.

## PILOXING

18.09.-09.07.

DI 19:00-20:00 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
Isur demande

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 Karaté Club Kokusai Dan - KCKD.

## QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

03.10.-19.12.

ME 19:00-20:30 h

Centre culturel  
Berdorf

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
125€

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

## SALSA

03.10.-12.12.

ME 20:30-22:00 h

Salle des fêtes  
Scheidgen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Romy Fournelle  
120€

Apprentissage des techniques de danse de la salsa.

## SELF-DEFENSE

02.10.-19.12.

MA 19:00-20:30 h

Jugendhaus  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

M. JP Nowacka  
130€

Apprenez la technique chinoise "Yong-Chun-Quan" de combat rapproché.

## ZUMBA

03.10.-11.07.

ME 20:00-21:00 h

Salle des fêtes  
Schoos

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marinela Fraeser  
180€

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!



## ANGLAIS

01.10.-10.05.  
19:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
100€

Apprendre et pratiquer l'anglais en communiquant.

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

17.09.-10.12.  
MO 09:45-11:15 Uhr

Club Senior Büro  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
82,50 €

Das besondere Ziel dieses Kurses besteht darin, die Dialogfähigkeit zu schulen und zu erhöhen.

## FRANÇAIS

01.10.-10.05.  
19:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
100€

Initiation à la langue française: présentation, verbes et grammaire de base.

## LUXEMBOURGEOIS

01.10.-10.05.  
19:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
100€

Atteindre un niveau oral débutant dans le but de s'intégrer et de nouer des contacts au travail et dans la vie privée.

## LUXEMBOURGEOIS

01.10.-10.05.  
19:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-1

k.A.  
100€

Décrire et situer des endroits de la vie quotidienne, demander, indiquer son chemin, accepter, décliner une invitation, demander un service, raconter un événement au passé, verbes et grammaire de base.

## CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

### ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

08.10.-17.12.  
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

08.10.-17.12.  
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. Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun.



## ENGLISH CONVERSATION

<b>04.10.-13.12.</b> <b>DO 14:00-15:30 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Karen Graham</b> <b>95€ (10 Einheiten)</b>
---	-------------------------------------	--	--

Practice your English in a relaxed and friendly environment. The class is tailored to your needs and will cover a myriad of topics that will help you extend your vocabulary, remember the grammar you may have forgotten and stimulate ideas.

## ENGLISH FOR INTERMEDIATE

<b>04.10.-13.12.</b> <b>DO 10:00-11:30 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Karen Graham</b> <b>95€ (10 Einheiten)</b>
---	-------------------------------------	--	--

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

## ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

<b>08.10.-17.12.</b> <b>MO 13:45-15:15 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Virginia de la Concha</b> <b>95€ (10 Einheiten)</b>
---	--	--	---

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

## ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT AVANCÉ

<b>03.10.-12.12.</b> <b>MI 10:40-12:10 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Virginia de la Concha</b> <b>95€ (10 Einheiten)</b>
---	-------------------------------------	--	---

Für Leute, die schon eine kleine Basis der spanischen Sprache haben und gerne weiterlernen möchten.

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

<b>03.10.-12.12.</b> <b>MI 09:00-10:30 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Virginia de la Concha</b> <b>95€</b>
---	-------------------------------------	--	--

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

## SPANISCHE KONVERSATION

<b>09.10.-18.12.</b> <b>DI 14:30-16:00 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Asun Parrilla</b> <b>95€</b>
---	--	--	------------------------------------

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 68-38**

## ENGLISCH 1

<b>10.10.-15.05.</b> <b>MI 18:00-20:00 Uhr</b>	<b>Salle communale</b> <b>Weiswampach</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Olatundé Akinbo</b> <b>100€</b>
---	--	---	---------------------------------------

Englisch 1 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.



## FRANZÖSISCH 1

**08.10.-21.01.**  
**MO,DI 19:30-21:30 h**

**Salle communale**  
**Weiswampach**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**Stanislas Kaboré**  
**100€**

Dieser Kurs (2x wöchentlich) 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.

## FRANZÖSISCH 2

**10.10.-15.05.**  
**MI 19:00-21:00 Uhr**

**Fréiert Sprützenhaus**  
**Grosbous**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**Juliette Uzamukunda-**  
**Mugema**  
**100€**

Französisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## FRANZÖSISCH KONVERSATION

**08.10.-06.05.**  
**MO 18:00-20:00 Uhr**

**Centre culturel**  
**Hosingen**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**Nathalie Vaimbois**  
**100€**

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen.

## FRANZÖSISCH SCHREIBEN

**11.10.-16.05.**  
**DO 18:30-20:00 Uhr**

**Mühle**  
**Beckerich**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**Nathalie Vaimbois**  
**75€**

In Französisch schreiben wird der Hauptakzent auf das Schriftliche gesetzt. Sie lernen kleine Texte und Briefe zu verfassen, das Vokabular wird erweitert, Diktate geübt und die Grammatik wiederholt.

## ITALIENISCH 2

**08.10.-06.05.**  
**MO 18:00-20:00 Uhr**

**Atert-Lycée**  
**Redange**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**Gianna Mezzapesa**  
**100€**

Italienisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## LUXEMBURGISCH 2 INTENSIV

**06.10.-13.01.**  
**SA,SO 19:30-21:30 h**

**Aal Schoul**  
**Roodt (Eil)**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**F. Bollendorff-Roth**  
**110€**

Luxemburgisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## LUXEMBURGISCH 3

**08.10.-06.05.**  
**MO 19:00-21:00 Uhr**

**Aal Schoul**  
**Steinfort**

**Landakademie**  
**89 95 68-28**

**Marianne Muller**  
**100€**

Luxemburgisch 3 dient zur Vertiefung der in Kurs 2 erreichten Fertigkeiten, sowohl mündlich als auch schriftlich.



## 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.

01.10.-29.04. MO 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Luc Gansen 100€
02.10.-13.12. DI,DO 19:00-21:00 h	Salle des fêtes Derenbach		Christian Mathieu 80€
02.10.-15.01. DI,DO 19:30-21:30 h	Aal Spillschoul Goebange		Guy Hoffmann 100€
04.10.-02.05. DO 19:30-21:30 Uhr	Aal Schoul Hupperdange		Blanche Nosbusch 100€
06.10.-04.05. SA 09:30-11:30 Uhr	Salle communale Merscheid		Claudine Lorang 100€

## LUXEMBURGISCH 2

Luxemburgisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

02.10.-15.01. DI,DO 20:00-22:00 h	Larei Vianden	Landakademie 89 95 68-28	F. Bollendorff-Roth 100€
03.10.-08.05. MI 19:30-21:30 Uhr	An der Millen Beckerich		Francis Filbig 100€
08.10.-06.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Salle communale Weiswampach		Hubert Schaul 100€
09.10.-07.05. DI 19:30-21:30 Uhr	Fréiert Sprätzenhaus Grosbous		N. Schmit-Meyers 100€
11.10.-16.05. DO 19:30-21:30 Uhr	Centre culturel Hosingen		M. Schaul-Boonen 100€

## LUXEMBURGISCH KONVERSATION

**10.10.-15.05.**      **Larei**      **Landakademie**      **F. Bollendorff-Roth**  
**MI 20:00-22:00 Uhr**      **Vianden**      **89 95 68-28**      **100€**

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

## LUXEMBURGISCHE RECHTSCHREIBUNG

Dese Cours adresséiert sech un all déi Leit, déi eis Allgemeng Lëtzebuerger Ëm-gankssprooch och wëlle richtig schreiwe léieren.

01.10.-29.10. MO 19:00-21:30 Uhr	Aal Primärschoul Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Myriam Welschbillig 24 €
05.11.-10.12. MO 19:30-21:30 Uhr	Ecole primaire Troisvierges		Guy Hoffmann 24€
12.11.-03.12. MO 19:00-21:30 Uhr	An der Millen Beckerich		Francis Filbig 20€



## NIEDERLÄNDISCH 1

04.10.-02.05.

DO 19:00-21:00 Uhr

**Nouveau bâtiment  
scolaire  
Mertzig**

**Landakademie  
89 95 68-28**

**Susan Vermaat-  
Miedema  
100€**

Niederländisch 1 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.

## NIEDERLÄNDISCH 2

03.10.-08.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

**Nouveau bâtiment  
scolaire  
Mertzig**

**Landakademie  
89 95 68-28**

**Susan Vermaat-  
Miedema  
100€**

Niederländisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

02.10.-30.04.

DI 19:00-21:00 Uhr

**Nouveau bâtiment  
scolaire  
Mertzig**

**Landakademie  
89 95 68-28**

**Susan Vermaat-  
Miedema  
100€**

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

## PORTUGIESISCH 1

Portugiesisch 1 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.

10.10.-15.05. MI 19:30-21:30 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 100€
10.10.-15.05. MI 20:30-22:00 Uhr	Centre culturel Hosingen		Paulo Couto 75€

## PORTUGIESISCH 2

Portugiesisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

10.10.-15.05. MI 19:00-20:30 Uhr	Centre culttuel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 75€
08.10.-06.05. MO 19:30-21:30 Uhr	Fréiert Sprätzenhaus Grosbous		Sónia Morais 100€

## SPANISCH 3

03.10.-08.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

**Aal Schoul  
Hupperdange**

**Landakademie  
89 95 68-28**

**R-M. Soares Pereira  
100€**

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



## SPANISCH 1

Sprachkurs für Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erhalten einen Einblick in diese weit verbreitete Sprache und lernen durch das Aneignen eines Grundwortschatzes alltägliche Situationen zu bewältigen.

09.10.-07.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Aal Schoul Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Ângela Vale 100€
12.10.-10.05. FR 19:00-21:00 Uhr	Bâtiment scolaire Brouch (Boevange)		Angels Sabaté 100€
15.10.-13.05. MO 18:30-20:30 Uhr	Gemeinde Wahl		Ângela Vale 100€

## SPANISCH 2

Spanisch 2 wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

10.10.-15.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Aal Primärschoul Nideranven	Landakademie 89 95 68-28	Marisa Lopez-Tello 100€
11.10.-16.05. DO 19:30-21:30 Uhr	Atert-Lycée Redange		P. Josefa Andrejak 100€

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

<b>02.10.-30.04.</b> <b>DI 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>Nouveau bâtiment scolaire Mertzig</b>	<b>Landakademie 89 95 68-28</b>	<b>Amaro Garcia Gonzalez 100€</b>
---	--	-------------------------------------	---

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

## SPANISCH KONVERSATION

<b>03.10.-08.05.</b> <b>MI 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>Nouveau bâtiment scolaire Mertzig</b>	<b>Landakademie 89 95 68-28</b>	<b>Amaro Garcia Gonzalez 100€</b>
---	--	-------------------------------------	---

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

## MOVEMENT POUR L'ÉGALITÉ DES CHANCES M.E.C. ASBL

**T.: 26 72 00 35**

## ANGLAIS DÉBUTANTS

<b>08.10.-20.05.</b> <b>LU 10:00-20:30 h</b>	<b>Maison Theis Beaufort</b>	<b>M.E.C. asbl 26 72 00 35</b>	<b>Patty Dupong 100€</b>
---	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------

Anglais débutants. Pas de connaissances requises.



## CONVERSATION ANGLAISE

10.10.-22.05.  
ME 20:30-22:00 h

Centre culturel et  
sportif  
Heffingen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Paul Pouwer  
100€

Cours de conversation. Connaissances requises.

## ENGLISH ON TOUR

11.10.-23.05.  
JE 19:00-21:00 h

Veraïnsbau  
Consdorf

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Patty Dupong  
170€

Envie d'améliorer vos connaissances en anglais tout en découvrant et faisant découvrir le Grand Duché. Alors embarquez-vous dans notre nouveau cours d'anglais interactif: jeux de rôle, échanges, visites de lieux touristiques, commentaires de photos, films...

## ESPAGNOL DÉBUTANTS

11.10.-23.05.  
JE 10:30-22:00 h

Salle des fêtes  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Amanda Zöllner  
100€

Espagnol débutants. Pas de connaissances requises.

## ESPAGNOL DÉBUTANTS II

11.10.-23.05.  
JE 19:00-20:30 h

Salle des fêtes  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Amanda Zöllner  
100€

Cours de langue débutants intermédiaires. Notions de base requises.

## FRANÇAIS DÉBUTANTS

11.10.-23.05.  
JE 19:00-20:00 h

Maison des jeunes  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Samantha Mousel  
100€

Cours de langues débutants. Pas de connaissances requises.

## FRANÇAIS DÉBUTANTS II

11.10.-23.05.  
JE 20:30-22:00 h

Maison des jeunes  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Samantha Mousel  
100€

Cours de langues débutants intermédiaires. Connaissances requises.

## LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS

Luxembourgeois débutants. Pas de connaissances requises.

11.10.-23.05. JE 19:00-20:30 h	Ecole primaire Waldbillig	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Marianne Scholtes 100€
09.10.-21.05. MA 19:00-20:30 h	Centre culturel Steinheim		Marianne Scholtes 100€
10.10.-22.05. ME 19:00-20:30 h	Ancienne Mairie Larochette		Hubert Schaul 100€



## LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS II

Cours de langue débutants intermédiaire. Notions de base requises.

09.10.-21.05. MA 20:30-22:00 h	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Marianne Scholtes 100€
10.10.-22.05. ME 20:30-22:00 h	Ancienne Mairie Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 100€

## NÉERLANDAIS DÉBUTANTS

<b>10.10.-22.05.</b> <b>ME 19:00-20:30 h</b>	<b>Centre culturel et sportif</b> <b>Heffingen</b>	<b>M.E.C. asbl</b> <b>26 72 00 35</b>	<b>Paul Pouwer</b> <b>100€</b>
---	---	--	-----------------------------------

Néerlandais débutants. Pas de connaissances requises.

## RUSSE DÉBUTANTS

<b>10.10.-22.05.</b> <b>ME 19:00-20:30 h</b>	<b>Veraïnsbau</b> <b>Consdorf</b>	<b>M.E.C. asbl</b> <b>26 72 00 35</b>	<b>Oxana Steichen</b> <b>100€</b>
---	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Russe débutants. Pas de connaissances requises.

### A Robbesscheier

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

### Abenteuer- Erlebnies- 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

### Bricher Päerdsstall

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

### Centrale des auberges de jeunesse Luxembourgeoises asbl

2, rue du Fort Olisy  
2261 Luxembourg  
Tel.: 26 27 66 40; Fax: 26 27 66 54  
Email: info@youthhostels.lu  
www.youthhostels.lu

### Centre aquatique Krounebiertg

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

Um Reebou, 13  
8708 Useldange  
Tel.: 691 191 068 / 26 61 00 53  
Email: nessercl@pt.lu  
www.cmn-art.lu

**COOPERATIONS asbl**

10, rue de la Montagne  
9538 Wiltz  
Tel.: 95 92 05-1; Fax: 95 92 05 45  
Email: dienhart@cooperations.lu  
www.prabbeli.lu

**d'Millen asbl**

103, Huewelerstrooss  
8521 Beckerich  
Tel.: 691 510 370 / 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, Beforterstrooss  
9365 Eppeldorf  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

**ETEKI asbl**

4, op der Tommel  
8620 Schandel  
Tel.: 621 360 663  
Email: info@joiedevivre.lu  
joiedevivre.lu/eteki/

**Ewert-Rodesch Renée**

44, rue du lac  
8808 Arsdorf  
Tel.: 26 61 50 17; Fax: 95 90 80  
Email: renerodesch@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

**GYMNASTIKCLUB FIT a FLOTT Réiden**

2 Vorkeilchen  
8508 Redange  
Tel.: 23 62 03 53; Fax: 23 62 12 30  
Email: mouchi@internet.lu

**Islandpäerd an der Tuut asbl**

45, Dikrecherstrooss  
8523 Beckerich  
Tel.: 661 968 396; Fax: 23 62 09 15  
Email: andertuut@pt.lu  
www.andertuut.lu

**Jenifer Sutor Konschthérapeutin**

38, rue de l'Ecole Agricole  
9016 Ettelbruck  
Tel.: 691 22 15 16  
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

**Kullangshuesen Konsdref**

7a rue Michelshof  
6251 Scheidgen  
Tel.: 79 02 86  
Email: malou.poos@pt.lu

**KultOUR-Dëppen-InterFormation asbl A.G. Eisléck**

5, um Häregaart  
9838 Eisenbach  
Tel.: 26 91 01 04; Fax: 26 91 01 04  
Email: info@kultour.lu  
www.kultour.lu

**Kulturkompass Wëntger**

rue de Stockem  
9703 Winrange  
Tel.: 661 920 048; Fax: 99 47 28  
Email: info@kulturkompass.lu  
www.kulturkompass.lu

**Landakademie**

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

**Lycée du Nord Wiltz**

19, rue Général Patton  
9551 Wiltz  
Tel.: 95 93 20-1  
Email: secretariat-direction@lnw.lu  
www.lnw.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'Égalité des Chan-  
ces, 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

**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  
christophe.flaammang@gmail.com  
www.presence-au-monde.lu

**PRISMA FORMATION**

4, rue Neuve  
8824 Perlé  
Tel.: 26 53 29 66; Fax: 26 53 29 67  
Email: prisma@pt.lu  
www.prisma-formation.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

**SICONA Ouest**

2 rue de Nospelt  
8394 Olm  
Tel.: 26 30 36 25; Fax: 26 30 36 30  
Email: administration@sicona.lu  
www.sicona.lu

**Tanzschule Vladka Perl**

107b, route de Luxembourg  
4973 Dippach  
Tel.: 691 682 032  
Email: vladka.perl@hotmail.com  
www.vladkaperl.lu

**Thillevogtei - Danses du monde**

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

**Visagist Romain Schintgen**

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

**Wollatelier Marie-Josée Hoffmann-  
Welsch**

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

**YOGA by Jennifer Besénus**

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

« vous ne  
connaissez  
pas **VOS**  
**DROITS EN**  
**MATIÈRE**  
**DE**  
**FORMATION** sont  
présentés sur  
[lifelong-learning.lu](https://lifelong-learning.lu) »

Retrouvez toutes les informations sur la  
formation continue et les mesures d'aide sur  
[lifelong-learning.lu](https://lifelong-learning.lu)



### Lernfest 2013 in Mamer

Die 4. Edition des Lernfestes macht Station in der Region Lëtzebuerg West! Am 2. Juni 2013 wird den Besuchern in und um den Mamer Kinneksbond wieder ein buntes Programm aus Aktionsständen, Bühnenshows und Mitmach-Aktionen geboten. Von Naturwissenschaften über Kultur, Natur und Umwelt, Sport, Musik, Kunst oder Handwerk, auch diesmal soll wieder ein möglichst breites Spektrum an Themenbereichen abgedeckt werden.

Die teilnehmenden Akteure sollen mit Engagement und Spaß für Bildung und lebenslanges Lernen werben. Die wichtigste Teilnahmebedingung ist, dass alle Akteure ein Bildungsangebot entwickeln, das die Besucher zum Mitmachen, Ausprobieren und Erleben animiert.

Wenn Sie weitere Informationen zum Lernfest 2013 erhalten wollen oder aber Interesse haben als Aussteller am Lernfest teilzunehmen, können Sie sich gerne per E-mail an [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu) oder telefonisch unter der Nummer 89 95 68-23 an uns wenden.

### Ettelbrück – neue Partnergemeinde der Landakademie

Die Landakademie-Broschüre wird jetzt auch an alle Haushalte der Gemeinde Ettelbrück verteilt. Bildungsanbieter welche Kurse in der Gemeinde Ettelbrück organisieren, können diese nun über die Landakademie-Broschüre bewerben. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite oder telefonisch unter der Nummer 89 95 68-23.

### Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe der Landakademie-Broschüre beinhaltet die Kurse von Januar bis Ostern und wird Mitte Dezember kostenlos an alle Haushalte in unseren Partnergemeinden verteilt. Kursanbieter die Ihre Bildungsangebote in der nächsten Ausgabe publizieren wollen, müssen Ihre Kurse bis spätestens **11. November 2012** in die Landakademie Datenbank eintragen.

Wenn Sie eine Werbeanzeige in der nächsten Broschüre schalten wollen, setzen Sie sich ebenfalls bis zum 11. November 2012 mit uns in Verbindung. Informationen zu den Tarifen und Formaten erhalten Sie auf unserer Internetseite oder telefonisch unter der Nummer 89 95 68-23.

### Ein Blick in die online Datenbank lohnt sich!

Da zum Erscheinungszeitpunkt der Broschüre noch nicht immer alle Veranstaltungstermine feststehen, lohnt sich ein Blick in die online Kursdatenbank. Auf dem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) können Sie jederzeit auf einen umfassenden Kurskatalog zurückgreifen, der das ganze Jahr über um neue Bildungsangebote ergänzt wird.

Avec vous. Pour vous.



Marc, instituteur et client Raiffeisen.

Sa semaine, il la consacre aux jeunes enfants. Son week-end, aux vieilles anglaises.

Marc est client Raiffeisen depuis 1998. Instituteur de profession, il a une existence bien remplie. Entre ses obligations professionnelles et sa vie privée (marié et père d'un petit Tom), il lui reste peu de temps à consacrer à sa passion (une vieille moto anglaise). Pour sa banque, comme pour la mécanique, Marc aime les choses qui roulent. Chez Raiffeisen, il a trouvé un gestionnaire à son écoute, qui le conseille et lui propose des solutions adaptées à ses besoins. Et le temps qu'il gagne, il peut le passer avec sa vieille moto anglaise ou son petit Tom.

Avec Marc. Pour Marc.

Banque Raiffeisen - société coopérative Tél. 24 50-1 [www.raiffeisen.lu](http://www.raiffeisen.lu)



## Impressum:

### Herausgeber:

Landakademie

23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf

Tel. 89 95 68-23 / Fax. 89 95 68-40

Email: [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

Internet: [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Redaktion:** Natassja Mich, Landakademie

**Layout:** Accentaigu

**Druck:** Imprimerie EXE

**Fotos:** Titelbild: Chris Klein / [pixelio.de](http://pixelio.de); [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de), [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu), [www.commonswiki.org](http://www.commonswiki.org), Landakademie



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.