

JANUAR - APRIL 2012

N°1 | 12

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	4
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	4
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	4
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	7
KINDER / <i>ENFANTS</i>	8
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	12
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	20
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	26
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORTS ET MOUVEMENTS</i>	27
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	34
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	36

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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



KÖRPER, ATEM, KOMMUNIKATION

nach Vereinbarung 3 Stunden	Danzatelier Kapweiler	Danzatelier Miranda Welter 691 638 066	Miranda Welter 36€/Person, Gruppen nach Absprache
--------------------------------	--------------------------	--	---

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.

MAN KANN NICHT NICHT SEXUAL ERZIEHEN!

28.02. DI 19:30 Uhr	Maison relais Dillendapp Beckerich	Fondation Kannerschlass 621 343 271	Nadine Vinandy kostenlos
------------------------	--	---	-----------------------------

Wie kann ich mein Kind so gut es geht begleiten, auf seinem Weg zu einer selbstsicheren und respektvollen Erwachsenensexualität?

TRIPLE P (POSITIVE PARENTING PROGRAM, POSITIVES ERZIEHUNGSPROGRAMM)

10.03.-24.03. siehe Beschreibung	k.A. Wincrange	Fondation Kannerschlass 621 343 271	Steffi Uder 80-120€/Person 120-180€/Paar
-------------------------------------	-------------------	---	--

Der Kurs wendet sich an Eltern, deren Kinder zwischen 2 und 10 Jahre alt sind.
Termine: SA 10.03. 9:00-13:00 Uhr; SA 17.03. 9:00-11:30 Uhr;
 SA 24.03. 9:00-11:30 Uhr + 4 individuelle Telefonberatungen. Weitere Informationen beim Veranstalter!

DÉCLARATION DE L'IMPÔT SUR LE REVENU DE L'ANNÉE 2011

27.03. MA 18:00-21:00 h	KultOUR-Döppen Untereisenbach	OLAP asbl 48 98 48-1	Jean-Marie Raus 65€
----------------------------	----------------------------------	-------------------------	------------------------

Les principes régissant l'impôt sur le revenu - le modèle de la déclaration - l'application du barème - le contentieux des impôts directs - exemple pratique - questions des auditeurs.

FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN

10.01.-13.01. oder 24.01.-27.01. 09:00-12:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Steve Reiffers 30€ (2 Einheiten)
--	--------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

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

LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

ACCESS

19.01.-15.03. DO 20:00-22:00 Uhr Aal Schoul	Hupperdange Armand Haas 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.

17.01.-13.03. DO 19:30-21:30 Uhr	Aal Primärschoul Niederfeulen	Tom Schintgen 80€
18.01.-14.03. MI 19:30-21:30 Uhr	Sispolo Hosingen	Tom Schintgen 80€

EINFÜHRUNG PC

18.01.-14.03. **Internetstuf** **René Flammang**
MI 19:30-21:30 Uhr **Eschdorf** **80€**

In diesem Kurs erlernen 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.

EXCEL 1

18.01.-14.03. **Aal Primärschoul** **Jean-Pierre Weidert**
MI 09:00-11:00 Uhr **Niederfeulen** **80€**

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.

FOTOBUCH

05.12.-19.12. **Internetstuf** **Pierre Vitali**
MO 14:00-16:00 Uhr **Wiltz** **50€**

Sie lernen wie Sie Ihr Fotobuch einfach und bequem gestalten.

GUICHET.LU

25.01.-07.03. **Centre polyvalent** **Bas Breedijk**
MI 20:00-22:00 Uhr **Elvange (Beckerich)** **60€**

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

INTERNETFÜHRERSCHEIN

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

16.01.-05.03. MO 09:00-11:00 Uhr	Internetstuf Wiltz	Pierre Vitali 37€
17.01.-06.03. DI 18:00-20:00 Uhr	Altersheem Mersch	Pierre Vitali 37€

POWERPOINT 1**17.01.-13.03.****DI 20:00-22:00 Uhr****Sispolo****Hosingen****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.

WORD 1

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

16.01.-12.03. MO 19:30-21:30 Uhr	Aal Primärschoul Niederfeulen	Jean-Pierre Weidert 80€
17.01.-13.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Internetstuf Wiltz	René Flammang 80€
17.01.-13.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Aal Schoul Hupperdange	W. Stoffels 80€
19.01.-15.03. DO 09:00-11:00 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Bas Breedijk 80€

REGIONAL INITIATIV MËLLERDALL RIM ASBL T.: 26 72 16 30**EXCEL 1**

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, mit einfachen Formeln und Funktionen Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen, etc.

11.01.-07.03. MI 19:30-21:30 Uhr	Centre Culturel «a Schmadds» Berdorf	k.A. 100€
16.01.-12.03. MO 19:30-21:30 h	k.A. Larochette	en portugais 100€

FOTO-BUCH

Wir zeigen Ihnen dass es gar nicht schwer ist sein eigenes Fotobuch auf dem Computer zu erstellen.

12.01.-26.01. DO 14:00-16:00 Uhr	Primärschoul Rosport	k.A. 50€
07.02.-28.02. DI 14:00-16:00 Uhr	Salle des Fêtes Nommern	k.A. 50€

POWERPOINT UND PUBLISHER**17.01.-28.02.****DI 14:00-16:00 Uhr****Primärschoul****Grand-rue****Beaufort****k.A.****80€**

Gestalten Sie Vorträge und Präsentation lebendiger mit Hilfe von Powerpoint. Mit Publisher können Sie in kürzester Zeit optisch ansprechende Produktpräsentationen und Druckpublikationen gestalten.



WORD 1 EN PORTUGAIS

11.01.-07.03. Internetstuf k.A.
MI 20:00-22:00 Uhr Echternach 100€

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

WORKSHOP SERIENBRIEFE, VISITENKARTEN MIT WORD ETIKETTEN

30.01. 10, rue d'Echternach k.A.
MO 14:00-17:00 Uhr Consdorf 30€

Warum nicht selber Geschenkanhänger oder Tischkarten basteln? Auch Adressetiketten und Visitenkarten lassen sich mit Word hervorragend gestalten.

COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

nach Vereinbarung Club Haus Club Haus op der Steve Reiffers
nach Vereinbarung Hupperdange Heed 15€ pro Stunde
99 82 36

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

COUSCOUS

02.01.-31.03. 10, rue an Decker Danse orientale Yasmina
samedi soir Eselborn Morjana k.A.
661 270 982

Je vous propose des cours de cuisine orientale, nous réaliserons ensemble du couscous.

CUISINE ASIATIQUE

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

04.01.-14.03. ME 19:00-20:30 h	Salle des fêtes Fischbach	Tess Feidt 130€**(cf p. 9)
05.01.-15.03. JE 19:00-20:30 h	Ecole primaire Rosport	Tess Feidt 130€**(cf p. 9)

DUFTENDES FASTNACHTSGBÄCK

11.02. Maulusmühle Club Haus op der Adele Fuchs
SA 10:00-16:00 Uhr Maulusmühle Heed 35€ inkl. Zutaten und
99 82 36 Mittagessen

Lassen Sie sich von Adele zeigen, wie man leckere „Verwurrelte“ aus einem Hefeteig zubereitet, oder „Berliner“ im Fett ausbackt, ohne dass die Marmelade ausläuft. Anmeldung bis spätestens 01.02.

GANS, ENTE & CO RAFFINIERT ZUBEREITET

02.02. oder 09.02. Club Haus Club Haus op der Liette Majeres
DO 19:00 Uhr Hupperdange Heed 15€+ Zutaten
99 82 36

An diesem Abend werden Sie gemeinsam mit unserer Kursleiterin Leckerbissen wie Margret de Canard mit Walnuss-Honigkruste, gefüllte Perlhuhnbrüstchen, Geflügelleberpralinen auf Wintersalat und Puten-Gemüsetopf zubereiten. Anmeldung bis spätestens 26.01. resp. 01.02.



KOCHKURS FÜR MÄNNER

ab 03.01.
DI 19:00 Uhr

Maulusmühle
Maulusmühle

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Adele Fuchs
75€ (5 Einheiten +
Zutaten)

Wir kochen leckere Hausmannskost und Gerichte, die Sie auch ohne vorherigen Großeinkauf und mit geringem Aufwand zubereiten können. Die gemeinsam gekochten Gerichte werden Sie natürlich in gemütlicher Runde genießen. Anmeldung bis 22.12.

PRALINEN SELBER MACHEN

DI 10.01. oder
DO 12.01.
19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

René Allard
15€ + Zutaten

Leckere Pralinen selbst herzustellen ist eigentlich kein großes Geheimnis. Unter Anleitung unseres Profis gelangen Ihnen die tollsten Kompositionen, ob mit Pralinenförmchen, gefüllt, gerollt oder selbst geformt. Anmeldung bis spätestens 04.01.

SAVEUR DES GOÛTS DE LA RÉGION

04.04.
MI 19:00 Uhr

KultOUR-Dèppen
Untereisenbach

KultOUR-Dèppen-In-
terFormation a.s.b.l
26 91 01 04

Sam Vossen
20€ alles inkl.

Sie kochen gerne und möchten gerne ein kreatives Festmenü zaubern, dann sind Sie hier richtig, unser Koch zeigt Ihnen wie man mit Produkten aus der Region hoch gastronomisch aber einfach kocht.

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

05.01.-29.03.
DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad
Steinfort

Sportzentrum
Steinfort
39 93 13-400

Nuremberg Rita
62€

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren. Der Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.

BABY GYMNASTIK

04.01.-28.03.
MI 14:30-15:30 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Romy Kasel
80€ + 5€ Kaution

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

BABYSCHWIMMEN

siehe Beschreibung
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
621 191 101

k.A.
120€ (10 Einheiten)

Ein gemütlicher Moment für die ganze Familie, Sie verbringen Zeit mit Ihrem Kleinsten und gewöhnen es an das nasse Element. Kein Zwang, jeder für sich. Kinder 3-12 Monate: SA 10:00-11:00 Uhr; Kinder ab 12 Monaten: SA 16:00-17:00 Uhr.



DJEMBÉ POUR ENFANTS (7-12 ANS)

05.01.-14.07. voir description	Mierscher Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	D.Gielen, W.Ndiaye 50€/trimestre 126€/année
-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---

Toutes les deux semaines: ME 17:00-17:45 h (débutants 1), ME 17:45-18:30h (débutants 2). Location Djembé: 34€ par trimestre.

GEBURTSTAG FEIERN MAL ANDERS - WANDERN MIT DEN ALPAKAS, EIN BESONDERES ERLEBNIS

nach Vereinbarung 1 Stunde	Tipi Hollenfels	Abenteuer-Erlebnis- an Indianerwelten 26 10 31 96	k.A. 12€ pro Person
-------------------------------	--------------------	---	------------------------

Kaum jemand kann sich der Ausstrahlung dieser sensiblen und neugierigen Tiere widersetzen. Alpakas sind Lieferanten feinsten Wolle und fühlen sich angenehm und geschmeidig an (www.tipi.lu).

GEBURTSTAG FEIERN MAL ANDERS, IM INDIANERTIPI, IM PFERDESTALL, IN DER MONGOLISCHEN JURTE

nach Vereinbarung 14:00-16:00 Uhr	Tipi Hollenfels	Abenteuer-Erlebnis- an Indianerwelten 26 10 31 96	Christiane Betzen 160€ bis 12 Kinder
--------------------------------------	--------------------	---	---

Reiten mit/ohne Sattel, Traumfänger, Pfeil&Bogen, Medizinbeutel, Stirnband und Gesichtsbemalung, Lagerfeuer, Stockbrot backen, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, Übernachtung möglich (www.tipi.lu).

HIP HOP

10.01.-30.03. siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body 621 191 101	k.A. 140€/Trimester
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	------------------------

DI 18:45-19:45 Uhr für Kinder des Cycle 4. DO 18:45-19:45 Uhr für Jugendliche im Lycée.

JAZZ-DANCE

10.01.-30.03. siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body 621 191 101	k.A. 140€/Trimester
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	------------------------

Di 17:30-18:30 Uhr für Kinder des Cycle 2. DO 17:30-18:30 Uhr für Kinder des Cycle 3.

KINDERSCHWIMMKURS

03.01.-29.03. siehe Beschreibung	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 80€ + 5€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	---	--------------------------

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



ZUMBA FÜR KINDER

05.01.-29.03.

siehe Beschreibung

Krounebiertg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiertg

32 88 23-1

Maite

80€ + 5€ 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 PAERDSSTALL T.: 691 611 425

ABENTEUERTAGE REITERHOF

21.02.-23.02.

09:00-17:00 Uhr

Bricher Paerdsstall

Brouch (Mersch)

Mazzone Monique

170€ pro Kind

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

EIN MORGEN AUF DEM BAUERNHOF

24.03.

SA 08:45-12:00 Uhr

Bricher Paerdsstall

Brouch (Mersch)

Mazzone Monique

25€ pro Kind

Das Leben auf dem Bauernhof kennen lernen. Die Vielfalt am Bauernhof entdecken und erforschen. Die täglichen anfallenden Arbeiten miterleben und selbst mit anpacken und den Umgang mit den Tieren erlernen.

ERLEBNISTAG FÜR DIE KLEINSTEN

20.02.

MO 10:00-11:30 Uhr

Bricher Paerdsstall

Brouch (Mersch)

Mazzone Monique

18€ pro Kind

Wir lernen die Hoftiere kennen. Wir helfen im Heu und Stroh mit unseren kleinen Schubkarren. Hauptthema: Kaninchen mit denen wir schmusen können; wo wohnen sie und wie schlafen sie?

JAHRESKURS

ab 10.01.

DI 14:00-16:45 Uhr

Bricher Paerdsstall

Brouch (Mersch)

Mazzone Monique

240€ pro Kind

Jahreskurse finden in der Zeit von Januar bis Dezember 1x monatlich statt, insgesamt 12 Termine. Das ganze Jahr werden Aktivitäten zu den entsprechenden Jahreszeiten angeboten. Anmeldung bis spätestens 1. Woche Januar.

KIDDY'S REITEN (BESTEHEND AUS 6 TREFFEN)

ab Januar

SA 10:00-12:00 Uhr

Bricher Paerdsstall

Brouch (Mersch)

Mazzone Monique

150€ pro Kind

Erster Kontakt mit Ponys für die zukünftigen Reiter. Auf spielerische Art & Weise wird Motorik und Gleichgewicht trainiert. 1x monatlich. Anmeldung bis spätestens 15.01.



NATUR ERLEBEN

26.01. **Bricher Paerdsstall** **Mazzone Monique**
DO 14:00-16:45 Uhr **Brouch (Mersch)** **18€ pro Kind**

Winterfütterung der Standvögel. Dazu gehören die Spatzen, Amseln und Meisen. Aus dem eigenen Vorratsraum vom Bauernhof gestalten wir einen Futterteller mit Sonnenblumenkörner, Haferflocken und Nüssen.

OSTERN: BUNTE EIER IM STALL

04.04. **Bricher Paerdsstall** **Mazzone Monique**
MI 10:00-12:00 Uhr **Brouch (Mersch)** **18€ pro Kind**

Wir entdecken den Hühnerstall: Hühner, Küken und Eier... Wie leben sie? Wir versorgen die Tiere, sammeln Eier. Wir bemalen die Ostereier und schmücken damit die Osterfeier.

UNSERE SCHWEINE - UNSERE HÜHNER

31.03. **Bricher Paerdsstall** **Mazzone Monique**
SA 10:00-12:00 Uhr **Brouch (Mersch)** **18€ pro Kind**

Welche verschiedene Tiere findest du auf unserem Hof? Was fressen sie? Wir bereiten den Tieren ihr Futter für den heutigen Tag vor. Wie leben sie? Was geben sie uns? Lebenskreislauf der Tiere.

VOM KORN ZUM BROT / GETREIDEKUNDE

17.01. **Bricher Paerdsstall** **Mazzone Monique**
DI 14:00-16:45 Uhr **Brouch (Mersch)** **18€ pro Kind**

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

WIR GÄRTNERN...DIE NATUR ERWACHT!

12.04. **Bricher Paerdsstall** **Mazzone Monique**
DO 14:30-16:30 Uhr **Brouch (Mersch)** **15€ pro Kind**

Hochbeete für die Frühlingssaison vorbereiten und anlegen.

EPPELBLÉI **T.: 691 722 884**

DEN BAUERENHAFF KENNELÉIEREN

siehe Beschreibung **Eppelbléi** **k.A.**
 siehe Beschreibung **Eppeldorf** **20€/25€ je Termin**

Neugierige Kälbchen, wo kommt die Milch her, der Geruch von Heu, wann sind die Äpfel reif, welche Farbe haben Kornblumen...Eindrücke, Begegnungen, Erfahrungen in und mit der Natur. **10.04.:** Kinder ab 3 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen (1,5h); **17.03. oder 07.04.:** Kinder ab 4 Jahre (3h).



ERLEBNISREISE IN DEN WALD

10.03. Eppelbléi k.A.
 SA 10:30-13:30 Uhr Eppeldorf 25€

Rein ins Abenteuer! Auch nach dem Winter in dem die Natur zur Ruhe kommt und Kraft sammelt für das kommende Frühjahr gibt es draussen viel zu entdecken.

MEIN JAHR AUF DEM BAUERNHOF

19.01.-20.12. Eppelbléi 350€ (12 Termine
 k.A. Eppeldorf inkl. Material)

12mal im Laufe des Jahres können Kinder ab 7 Jahre den Bauernhof erleben. Regelmäßige Aktivitäten wie das Versorgen der Tiere wechseln sich ab mit jahreszeitlich spezifischen Aktionen.

OSTERKRANZ

04.04. Eppelbléi k.A.
 MI 09:30-12:30 Uhr Eppeldorf 35€ Material inkl.

Frühjahrsblumen, bunte Eier, Federn...zahlreiche Inspirationen für deinen bunten Osterkranz.

VOGELRESTAURANT

21.01. Eppelbléi k.A.
 SA 09:30-12:30 Uhr Eppeldorf 25€

Die Kinder stellen verschiedene Variationen an Vogelfutter her und servieren sie unseren gefiederten Gartenbewohnern in einem attraktiven Vogelrestaurant.

WINTERGESTALTEN

11.02. Eppelbléi k.A.
 SA 14:30-17:30 Uhr Eppeldorf 25€

Kennst du die Frau mit den moosgrünen Haaren oder den Mann mit dem Nadelbart? Du kannst sie dir selbst erschaffen. Anschließend erzählen wir uns bei Lagerfeuer und Stockbrot ihre Geschichten.

ART FLORAL

16.02.-28.06. Mierscher Mierscher Gilbert Put
 20:00-22:00 Uhr Kulturhaus Kulturhaus 180€ / 8 Abende
 Mersch 26 32 43-1 (Material nicht inkl.)

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

BEATUS VIR / CLAUDIO MONTEVERDI

03.03.-04.03. Mierscher Mierscher Philippe Barth.
 10:00-16:00 Uhr Kulturhaus Kulturhaus k.A.
 Mersch 26 32 43-1

Découvrez pendant un week-end la musique du grand compositeur italien Claudio Monteverdi. Le stage s'adresse aux chanteurs expérimentés et intéressés à la musique ancienne. Philippe Barth (chanteur et chef de chœur).



DANSE AFRICAINE POUR ADULTES (DÉBUTANTS)

02.01.-14.07.
voir description

Mierscher
Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

D.Gielen, W.Ndiaye
90€ (étudiants 75€)
par trimestre

Workshops occasionnels durant l'année. Veuillez vous adresser à l'organisateur pour les dates précises.

DJEMBÉ POUR ADULTES DÉBUTANTS 1 ET 2

04.01.-14.07.
MA 18:45-20:00 h

Mierscher
Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

D.Gielen, W. Ndiaye
90€ (étudiants 75€)
par trimestre

Le djembé est un instrument de percussion africain composé d'un fût de bois en forme de calice sur lequel est montée une peau de chèvre ou d'antilope. Location djembé 50€ par trimestre.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

14.01./28.01./11.02./
17.03./01.04.
10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
69€ (pro Termin)

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit mit unserem Grundkurs DSLR-Fotografie Ihre Kenntnisse zu erweitern. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. 1-tägiger Workshop der an verschiedenen Terminen angeboten wird.

KALLIGRAFIE (KUNST DES SCHÖNSCHREIBENS): ENGLISCHE SCHREIBSCHRIFT

11.02.
SA 10:30-17:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Rainer Wiebe
40€

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Gesetzmäßigkeiten der Kalligrafie, Feinheiten und Tricks fürs Schönschreiben und die Wahl der richtigen Schreibgeräte. Rainer Wiebe, Kalligraf. Autor des Buches: Kalligrafie für Dummies.

KERAMIK-WORKSHOP

02.04.
MO 14:00-16:00 Uhr

Centre Oasis
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

k.A.
kostenlos

Ton und Keramik sind geeignete Materialien, um die Kreativität und persönliche Ausdrucksformen zu fördern, die Phantasie anzuregen und vor allem die handwerklichen Fähigkeiten zu bewahren.

KINO, KAFFEE UND KUCHEN

16.02.-07.06.
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 Zusammensein bei Kaffee und Kuchen vorgesehen. Kaffee und Kuchen im Preis inbegriffen. Termine: 16.02. - 15.03. - 19.04. - 07.06.



KREATIVATELIER - AUS AL MAACH NEI

siehe Beschreibung
DI 19:00-21:00 Uhr
MI 09:00-11:00 Uhr

Chalet «Steinfurt
Adventure»
Steinfurt

CIGL Steinfurt
26 30 55 03

Dahm Albertine
5€ pro Kurs

Verwandeln Sie ihre Kleidungsstücke in neue, persönliche Modeartikel. Bringen Sie Ihre Kleidungsstücke mit und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Termine wahlweise: 10.&11.01.; 24.&25.01.; 14.&15.02.; 28.&29.02.; 13.&14.03.

MOSAIKKURS

21.01.
SA 10:00-17:00 Uhr

KultOUR-Dëppen
Untereisenbach

KultOUR-Dëppen-
InterFormation asbl
26 91 01 04

Annk Hirliman
60€ Material inkl.

Arbeiten mit Glas und Spiegelmosaik. Wir lernen kreativ mit Mosaik zu arbeiten. Jeder fertigt ein Kunstwerk an, das er mit nach Hause nehmen kann.

SCRAPBOOKING

04.02.
SA 10:00-17:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Patty Dupong
40€

Fotos werden in sogenannte «Scrapbooks» eingeklebt und mit Aufklebern und anderen zu den Fotos passenden Dingen verziert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fotoalben werden in Scrapbooks Geschichten erzählt.

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 etc. Kursbeginn alle 10 Wochen. Genaue Termine bitte beim Veranstalter nachfragen.

TIPPS MIT LINKS

13.03.
Di 19:30 Uhr

Café Prabbeli
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

Paul Müller
k.A.

Herr Müller stellt uns an diesem Abend sein Buch «Tipps mit Links» vor. In diesem Buch findet man über 200 Tipps, Tricks und gute Ratschläge.

TRÉPPELTOUR

siehe Beschreibung.
SO 09:00-11:30 Uhr

siehe Beschreibung

ASIVEMA
621 276 344

k.A.
kostenlos

29.01. Rolleng: Départ Miersch Zentrum Parkplatz (Eck Bank BILL)
26.02. Mamer: Départ Parkplatz Gemeng (Schlass)
25.03. Grass (Grenzmarken L-B): Départ bei der Kierch

Geführte Wanderung ca. 8-10 km über Feld und Forstwege.



WINTERWANDERUNG

14.01.-18.02.
SA 14:00 Uhr

Schlosshof
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

k.A
4€ pro Wanderung

Kommen Sie mit und genießen Sie eine schöne Wanderung von 8-10 km in der Winterlandschaft von Wiltz. Anschliessend gibt es eine Besichtigung des Museums im Schloss und der Microbrauerei. Termine: 14.01.-28.01.-18.02.

WORKSHOP UND FEST: FRÜHLINGSFEST

10.03.-11.03.
SA 15:00-SO 10:00 h

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
siehe Beschreibung

Für weitere Infos bitte an den Veranstalter wenden. Workshop: 45€ ab 15 Jahre, plus veganer Essensbeitrag plus 25€ Übernachtung, Brunch und Morgentanz, mit eigenem Bettzeug.

ATELIER PISART

26, rue du Pont
L-9554 Wiltz

Tel.: 26 95 09 91
isabelle@pisart.lu

www.pisart.lu



L'atelier vous propose différentes formules:

- Weekend Workshop pour débutants et avancés
- Cours du soir
- PISART 4 Kid's cours pour enfants



FARBE & MATERIAL

permanent buchbar
MI 19:00-21:00 Uhr

Atelier PisART
Wiltz

Isabelle Pirson
30€ pro Abend
Material inkl.

Mit Farbe, Material und Collage bauen wir ein Bild auf.

FARBE & STRUKTUR

04.01.-08.02.
MI 19:00-21:00 Uhr

Atelier PisART
Wiltz

Isabelle Pirson
150€ Material inkl.

Mit Hilfe von Farbe & Struktur bauen wir ein Bild auf.



KRAFT DER FARBE

24.03.-25.03.
10:00-17:00 Uhr

Atelier PisART
Wiltz

Isabelle Pirson
200€ Farbe inkl.

Die Kraft der Primärfarben steht am Anfang des Workshops. Rot, Blau und Gelb bilden die Grundsubstanz aus denen wir abstrakte Bilder entwickeln.

MALKURS FÜR ANFÄNGER

13.01. / 10.02. /
02.03. / 16.03.
10:00-17:00 Uhr

Atelier PisART
Wiltz

Isabelle Pirson
100€ Material inkl.

Mit Collage und Acrylfarbe gestalten wir ein abstraktes Bild. 1-tägiger Kurs der an verschiedenen Terminen angeboten wird. Preis gilt für 1 Termin.

MALKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

10.03.-11.03.
09:00-18:00 Uhr

Galerie PisART
Wiltz

Dagmar Wassong
200€

Malkurs für Fortgeschrittene. D. Wassong steht jedem mit fachkundigen Ratschlägen und Tipps zur Seite.

PISART 4 KID'S

20.02.-22.02. oder
02.04.-04.04.
14:00-16:00 Uhr

Atelier PisART
Wiltz

Isabelle Pirson
110€ Material inkl.

Malen für Kinder. In 3 Nachmittagen bauen wir ein Bild auf mit Material und Farbe. Preis gilt für 1 Kurs (3 Nachmittage).

GALERIE PISART

Isabelle Pirson
26, rue du Pont
L-9554 Wiltz

Tel.: 621 290 403 / 26 95 09 91
isabelle@pisart.lu
www.pisart.lu



Location de la galerie pour expositions:

- peintures
- sculptures
- photographie
- installations etc.

Pour plus d' informations, veuillez contacter la galerie.





CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

2-TÄGIGER GOLDSCHMIEDE-WORKSHOP

11.02.-12.02.

DO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Diana Prokot

100€ (2 Einheiten)

inkl. Essen&Material

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen in kleineren Mengen. Anmeldung bis spätestens 30.01.

DEKORATIVE BLÜTEN FILZEN

15.03.

DO 19:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Barbara Weckfort

12€ + Material

Filzen Sie sich Ihren „Blütenraum“ aus Merinowolle, Seide, Leinen oder Bambus. Ob Blumen als Kette, Hutschmuck, Armband oder Deko-Element, bleibt Ihnen überlassen. Auch für Anfängerinnen geeignet. Anmelden bis 09.03.

DESIGNOBJEKTE IN MOSAIKTECHNIK FÜR DEN GARTEN

22.03.

DO 19:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Barbara Weckfort

12€ + Material

Mit eckigen Glasflaschen Ihrer Wahl und Scherben aus Spiegelglas, schaffen Sie mit Leichtigkeit ausgefallene Gartendekorationen. Die fertigen „Mosaik-Flaschen“ werden später auf lange Kupfer- oder Holzstangen gestülpt. Anmelden bis 14.03.

DIE ERSTEN SCHRITTE AN DER NÄHMASCHINE

ab 16.01.

MO 19:00 Uhr

Gemeindehaus

Weiswampach

Gretchen Boersen

70€ (5 Einheiten)

Wie wär's mit einem Nähversuch unter kompetenter Anleitung? Sie werden sehen: Schnurgerade Nähte, Zickzackstiche oder Knopflöcher nähen ist keine Hexerei.

EXKURSION: BESICHTIGUNG VON «FAYMONVILLE», HERSTELLER VON SPEZIAL-TRANSPORTERN

18.01.

MI 10:30 Uhr

Industriezone

Lentzweiler

k.A.

kostenlos

Das Unternehmen ist zu einem führenden Hersteller von Aufliegern und Tiefalern geworden. Unter fachkundiger Führung werden wir das Werk in Lentzweiler besuchen und einzelne Produktionsabläufe erleben. Anmeldung bis spätestens 09.01.

EXKURSION: «CREATIVA DORTMUND 2012»

16.03.

FR 07:00 Uhr

Clubhaus

Hupperdange

k.A.

30€ Fahrt u. Eintritt

Diese Fahrt organisieren wir in Zusammenarbeit mit dem Kreativen Atelier Neundorf/ St. Vith (B)



EXKURSION: BESICHTIGUNG DER «CONFISSERIE NAMUR» UND DES EINRICHTUNGSHAUSES IKEA

28.02. Clubhaus k.A.
DI 09:30 Uhr Hupperdange **52€ alles inkl.**

Nach einer Führung durch die Produktionsstätten der exklusiven Patisserie „Namur“, fahren wir nach dem Mittagessen nach Arlon. Dort besuchen wir das bekannt Einrichtungshaus IKEA. Anmeldung bis spätestens 15.02.

EXKURSION: PASSIONSSPIELE SCHÖNBERG IM KULTURZENTRUM TRIANGEL, ST. VITH (B)

18.03. Clubhaus k.A.
Abfahrt 14:00 Uhr Hupperdange **25€ Bus&Eintritt**

Die Schönberger Passionsspiele finden 2012 zum 5. Mal statt. Aus infrastrukturellen Gründen wurden die Aufführungen von Schönberg, in das moderne und geräumige Kulturzentrum Triangel nach St. Vith verlegt. Anmelden bis 17.01.

FLORISTISCHE FRÜHLINGSKREATIONEN

19.03. oder 20.03. Heinerscheid Ginette Rothe
MO/DI 19:00 Uhr Centre Culturel **15€ + Material**

Nach Ideen und Anleitung der erfahrenen Floristin stellen Sie effektvolle Arrangements zusammen, die sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich eine Augenweide sein werden.

FLORISTISCHE TÜRDEKORATION

08.02. Vereinssaal Tanja Hermann
MI 19:00 Uhr Putscheid **12€ + Material**

Unter Anleitung unserer erfahrenen Floristin binden oder stecken Sie ein Basiselement in einer beliebigen Form, das Sie anschließend geschmackvoll dekorieren und zu allen Jahreszeiten verwenden können.

GEMÜTLICHER FOTONACHMITTAG IM CLUB HAUS OP DER HEED

20.01. Club Haus k.A.
FR 14:00 Uhr Hupperdange **6€ Kaffee & Kuchen**

Die gesamte Foto- Präsentation ist nummeriert, damit Sie sich Ihre Lieblingsfotos auswählen und bei uns nachbestellen können. Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken können Sie noch in unseren Alben aus vergangenen Tagen stöbern.

MODISCHER BETTELSCHMUCK - ARMBÄNDER, UHREN UND KETTEN

Das Grundgerüst fertigen Sie aus Kettengliedern und Perlen. An dieses Armband oder Kette hängen Sie dann ganz nach Belieben kleine Anhänger, die Sie immer wieder austauschen können. Anmelden bis 07.02. resp. 01.03.

15.02. MI 19:00 Uhr	Vereinssaal Wilwerdange	Monique de With 12€ + Material
07.03. MI 19:00 Uhr	Halle Polyvalent Clervaux	



NATurnahe Gartengestaltung mit Weidenruten

24.03. bei Anmeldung Helmut Hahn
SA 10:00-15:00 Uhr Hupperdange 25€

Unter Anleitung von H.Hahn pflanzen wir aus frischen Weidenruten ein „Tipi“, das jeder leicht zu Hause nachbauen kann. Es wird Sie jahrelang aufs Neue faszinieren. Außerdem werden wir einen Flechtzaun aus Weiden stecken. Anmeldung bis 14.03.

Regelmässige Spaziergänge

siehe Beschreibung Club Haus k.A.
MI 14:00 Uhr Hupperdange kostenlos

Wir treffen uns jeden zweiten Mittwochnachmittag und wandern 6 - 8 km. Auch wenn Sie nicht regelmäßig mitmachen möchten, können Sie sich uns jederzeit anschließen. Termine und Treffpunkte bitte im Clubhaus nachfragen.

Spaß am kreativen Malen

ab 04.01. Club Haus Carlo Muller
MI 19:30 Uhr Hupperdange 70€ (6 Einheiten)

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

Stricken - Häkeln

ab 10.01. /11.01. Wollstoff Jeanny Hentz-Jodocy
 siehe Beschreibung Weiswampach 60€ (10 Einheiten)

Ob Strickpulli oder gehäkelte Accessoires, in netter Gesellschaft und unter Jeannys Anleitung werden Ihnen bestimmt die tollsten Modelle gelingen. Auch Fortgeschrittene können sicher noch das eine oder andere dazu lernen. 3 verschiedenen Kurse: DI 09:00-11:30 Uhr oder DI 19:30-22:00 Uhr oder MI 09:00-11:30 Uhr.

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

ATELIER ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE POUR ENFANTS DE 6 À 12 ANS

05.01.-29.03. Moulin de Beckerich Françoise Bande
JE 14:00-16:00 h Beckerich 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.

COURS DE PEINTURE POUR ADULTES

05.01.-29.03. Beckericher Mühle Françoise Bande
 siehe Beschreibung Beckerich 75€

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. 2 Kurse: DO 09:00-12:00 Uhr oder FR 09:00-12:00 Uhr.



KREATIVES TROMMELN/CAJON SELBER BAUEN

ab 05.01.
DO 19:00 Uhr

Beckericher Mühle
Beckerich

Helder Da Graça
150€ (6 Abende)

Der Kurs «Kreatives Trommeln» gibt ihnen die Möglichkeit ein echtes Musikinstrument zu bauen: das Cajon. Wir werden spielerisch ein paar Basisrhythmen kennenlernen, die Schlagtechnik verbessern und richtig musizieren.

LA ROUTE DE LA SOIE DURANT L'ANTIQUITÉ

05.01.
DO 20:00 h

Beckericher Mühle
Beckerich

Sébastien Polet
gratuit

La route de la soie nous emmènera de Palmyre en Chine: un fabuleux voyage à la découverte de l'Orient.

MANGA-ZEICHENKURS

05.01.-29.03.
DO 20:00-22:00 Uhr

Beckericher Mühle
Beckerich

Valérie Drui
60€

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

VISITE GUIDÉE VOM MUSEUM DER TUCHHERSTELLUNG (NATURPARK OBERSAUER)

07.01.
SA 14:00 Uhr

Naturparkzentrum
Obersauer
Esch-sur-Sûre

k.A.
5€ pro Person

Im Naturpark Obersauer gibt es das bekannte Museum über Tuchherstellung mit eindrucksvollen restaurierten Maschinen, die die Technik und das Handwerk der damaligen Zeit lebendig werden lassen. Visite auf lux./franz.

AATINI EIN ARABISCHES HEILUNGSTANZ-RITUAL FÜR DEN RÜCKEN

k.A.
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.

ENTSPANNUNGSMASSAGEN

nach Vereinbarung
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Jet / Jaqueline
60€/30€ zzgl.
Schwimmtarif

Teilmassagen, Ganzkörpermassagen, Hot-Stone, Samudra, Fussreflexzonen. 60 min Ganzkörper / 30 min Teilkörper.



LA VOIE DU CORPS DANS LA THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE

04.02.-05.02.

SA/DI 10:00-17:00 h

Présence au Monde

Schoenfels

Présence au Monde

621 454 380

C. Flammang, Jean-

Stanislas Burkhardt

230€ par séminaire

Nos ateliers psychocorporels basés sur des exercices pratiques vous donneront l'occasion de découvrir les outils de l'intégration posturale psychothérapeutique et d'explorer vos ressources corporelles.

MÉDITATION

offre permanente

SA 09:00-10:30 h

Présence au Monde

Schoenfels

Présence au Monde

621 454 380

C. Flammang

15€ par 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.

MEDITATION

02.01.-25.06.

siehe Beschreibung

Mierscher

Kulturhaus

Mersch

Mierscher

Kulturhaus

26 32 43-1

Martine Wiltzius

Kanner 75€ Erwachsene

100€ pro Zyklus

Zyklus 1: 02.01.-26.03.; **Zyklus 2:** 02.04.-25.06. Kanner (ab 10 Joer): MO 18:30 Auer; Ufänger: MO 19:15 Auer; Fortgeschrittener: MO 20:00 Auer.

MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR THÉRAPEUTIQUE

offre permanente

JE 19:00-20:30 h

Présence au Monde

Schoenfels

Présence au Monde

621 454 380

C. Flammang

15€ par 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.

NATÜRLICH BESSER SEHEN

nach Absprache

14:30-17:30 Uhr

Danzatelier

Kapweiler

Danzatelier Miranda

Welter

691 638 066

Miranda Welter

36€ (1 Treffen)

100€ (3 Treffen)

Entspannungsübungen, Bewegung für Gutes Sehen, gutes Licht beim Arbeiten, emotionale Blockaden.

MUTTER-TOCHTER SCHMINKERLEBNIS

26.02./09.03./23.03.

SO 14:00-18:00 Uhr

FR 18:15-22:00 Uhr

Possible

Mersch

Visagist Romain

Schintgen

621 229 064

Romain Schintgen

40€ (1 Termin)

Dieses Seminar bietet Mutter und Tochter ein gemeinsames Schminkerlebnis, bei dem Schritt für Schritt Schminktechniken gezeigt werden. Details und Anmeldeformular auf www.visagist.lu. Es handelt sich um ein 1-tägiges Seminar das an verschiedenen Terminen angeboten wird.



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?

12.01.-22.03. DO 19:00-21:00 Uhr	25, Alheck Rollingen	Knopik Georgette T.: 661 521 227 120€
14.01.-24.03. SA 10:00-12:00 Uhr	10, chemin des Douaniers Doncols	

QI GONG

01.01.-14.04. siehe Beschreibung	Centre Culturel Osweiler	Karate-Club Kokusai Dan A.s.b.l. 621 356 488	Daniel Rudolf 20€/Monat
--	------------------------------------	---	-----------------------------------

Weitere Infos unter www.kckd.net !

SCHMINK WORKSHOP

siehe Beschreibung SO 14:00-18:00 Uhr FR 18:15-22:00 Uhr	Possible Mersch	Visagist Romain Schintgen 621 229 064	Visagist Romain Schintgen 40€ (1 Termin)
--	--------------------	---	--

Dieses Seminar bietet ein besonderes Schminkerlebnis, bei dem Schritt für Schritt Schminktechniken gezeigt werden. Details und Anmeldeformular auf www.visagist.lu. Es handelt sich um einen 1-tägigen Workshop der an verschiedenen Terminen angeboten wird. Termine: 15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./02.03./16.03.

SELF FACE LIFTING WORKSHOP

13.04. FR 18:15-22:00 Uhr	Possible Mersch	Visagist Romain Schintgen 621 229 064	Romain Schintgen 40€
------------------------------	--------------------	---	-------------------------

Natürliches Selbst-Lifting ist ein Training für die Straffung und Formung des Gesichts. Es lässt Sie jünger und frischer aussehen. Die Übungen basieren auf Gesichtsmuskeltraining. Detail auf visagist.lu.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents

03.01.-27.03. MA 19:00-20:30 h	Maison des jeunes Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35 / 621 66 92 12
05.01.-29.03. JE 09:30-11:00 h	Centre sportif Heffingen	M. JP Nowacka 138€

VIOLENCE, HARCÈLEMENT ET DISPUTES

19.01. JE 19:15-21:15 h	Salle des fêtes Grosbous	Fondation Kannerschlass 621 343 271	Nicole Gorza kostenlos
----------------------------	-----------------------------	---	---------------------------

Explications et différenciation des situations de harcèlement, disputes et violence. Souvent, il est difficile pour les parents de reconnaître si leurs enfants sont concernés et s'ils endurent des situations pareilles.



TAI CHI UND QI GONG

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

18.01.-28.03. MI 18:30-20:00 Uhr	Turnhalle roter Saal Beckerich	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17
18.01.-28.03. MI 14:00-15:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	
19.01.-29.03. DO 18:30-20:00 Uhr	Centre socio-culturel Prabelli Wiltz	

WORKSHOP BIODYNAMISCHES TANZEN

nach Absprache
09.30-12:30 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
36€ pro Treffen, 350€
pro Trimester

Befindlichkeitsrunde, Thema besprechen, Tanz mit oder ohne Musik und Erforschen des Themas über den Körper, Tanzablauf entdecken und wiederholen.

YOGA

05.01.-25.06.
DO 14:00-15:15 Uhr

Salle face à l'église
Berlé

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

Claudine Beurlet
7€ pro Kurs

Yoga ist eine Kunst, eine Wissenschaft, die alle Dimensionen des Lebens umfasst: körperliche, geistige und spirituelle.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

COUNTRY-DANCE

ab 03.01.
DI 19:30-21:00 Uhr

Saal «A Meesch»
Wahlhausen

Yolande
Schon-Liegeois
45€ (10 Einheiten)

Da Sie keinen festen Partner brauchen, ist Country-Dance auch für Alleinstehende sehr gut geeignet. Es werden laufend neue Tänze eingeübt, so dass Anfänger wie auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

INFOABEND «KLANGMASSAGE»

01.03.
DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Marianne Erasmus
8€

Die Klangmassage ist eine sehr effektive Entspannungsmethode, die auf uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen basiert. An diesem Abend werden wir Klänge hören und Schwingungen fühlen.

INFOABEND: GESUND ABNEHMEN TROTZ LUST AM ESSEN

08.03.
DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Cindy Gabriel
13€

Mit Hilfe einer diplomierten Ernährungsberaterin werden wir versuchen, den versteckten „Fettmachern“ in unserer Nahrung auf die Schliche zu kommen, unsere Koch- und Essgewohnheiten zu überprüfen und eventuell zu verändern. Anmeldung bis 01.03.



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.

ab 05.01 DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdang	Georgette Halmes 90€ (11 Einheiten)
ab 05.01. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdang	
ab 05.01. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	

LINE DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

ab 02.01. **Festsaal** **Rosalie Bley**
MO 14:00-15:30 Uhr **Doennange** **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.

KOCHKURS: «GESUND ABNEHMEN TROTZ LUST AM ESSEN»

15.03.-22.03. **Centre Culturel** **Cindy Gabriel**
DO 19:00 Uhr **Hosingen** **45€ (2 Einheiten)**
+ Lebensmittel

Mit Hilfe einer diplomierten Ernährungsberaterin werden wir versuchen, den versteckten „Fettmachern“ in unserer Nahrung auf die Schliche zu kommen, Anmeldung bis 01.03. Voraussetzung für die Teilnahme am Kochkurs ist der Besuch des Infoabends.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

ab 11.01. **Club Haus** **Ilna Czebe**
MI 10:00-11:00 Uhr **Hupperdange** **82€ (10 Einheiten)**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode. Sie bietet Ihnen viele Einsatzmöglichkeiten z.B. bei Stress, Lampenfieber, Spannungskopfschmerz, Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck. Anmeldung bis 04.01.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

ab 09.01. **Club Haus** **Marianne Erasmus**
MO 19:15-20:45 Uhr **Hupperdange** **100€ (11 Einheiten)**

Sie lernen wie Sie meditieren können und wie Sie davon im täglichen Leben profitieren. Diese Meditationstechnik hilft jeden Aspekt des täglichen Lebens zu beleuchten und ausgewonnenen Erkenntnissen heilende Kraft zu schöpfen. Anfänger und Fortgeschrittene.

SCHWIMMTREFF

ab 02.01. **Schwimmbad** **Christel Hendriks**
MO 20:00 Uhr **Clervaux** **40€ (11 Einheiten)**

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe gleichgesinnter älterer Teilnehmer/innen diesem gesunden Hobby nachzugehen. Auch für Anfänger geeignet.



TAGESSEMINAR «DIE FELDENKRAIS-METHODE» - BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

04.02.

SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Liette Wirth

55€

Haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen etwas dagegen unternehmen? Suchen Sie einen Weg zur Entspannung und zum Stressabbau? Die Feldenkraismethode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar. Anmeldung bis 27.01.

TAGESSEMINAR «LACHYOGA»

10.03.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Jutta Bretz

55€

Beim Lachyoga steht grundloses Lachen im Vordergrund. Durch Lachen werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Anmeldung bis 27.02.

TAGESSEMINAR «SICH SELBST ENTDECKEN DURCH FORM, FARBE UND MUSIK»

11.02.

SA 10:00-17:30 Uhr

Konschtatelier B.

Bernard

Maison 62, Hoffelt

Britt Bernard

82€

Dieser Tag bietet Rückzugsmöglichkeiten, um durch Klänge, Rhythmen, Stille, Formen und Farben die eigenen Ressourcen (neu) entdecken zu können und der inneren Entfaltung Raum zu schenken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig! Anmeldung bis 27.01.

TAGESSEMINAR, KREATIVES SELBSTERFAHRUNGSSEMINAR ZUM THEMA «DIE VIER ELEMENTE WASSER, ERDE, LUFT UND FEUER»

17.03.

SA 10:30-17:00 Uhr

Konschtatelier B.

Bernard

Maison 62, Hoffelt

Britt Bernard

72€

Finden Sie beim Spiel mit Farbe, Ton und anderen Materialien zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstbestätigung. Mit Hilfe der erfahrenen Therapeutin können Sie etwas über Ihre persönliche Bild- und Symbolsprache erfahren. Anmelden bis 02.03.

TYPGERECHTES SCHMINKEN

März

19:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Alexa Peters

15€

Unsere erfahrene Kosmetikerin wird Sie zu Ihren individuellen Farbtönen beraten. Sie erlernen die verschiedenen Pflege- und Schminktechniken. Frau Peters wird nur die eine Hälfte Ihres Gesichtes behandeln, die andere vervollständigen Sie dann selbst. Genauer Termin bei Anmeldung.

WASSERGYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 50

ab 02.01.

MO 18:00-19:00 Uhr
oder 19:00-20:00 Uhr

Schwimmbad

Clervaux

Christel Hendriks

62€ (11 Einheiten)

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



INTERNET FÜR SENIOREN

10.01.-06.03.
DI 14:00-16:00 Uhr

Internetstuf
Echternach

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.

GEMEINSAMER 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.

26.01. DO 12:00 Uhr	Hengischer Stuf Heinerscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36 Preis je nach Menü
23.02. DO 12:00 Uhr	Brasserie Massen Weiswampach	
22.03. DO 12:00 Uhr	Café Rinnen «Bei Josianne» Weiswampach	

KEGELN

siehe Beschreibung
MO 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff
Fischbach
(Heinerscheid)

Club Haus op der
Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. So brauchen also kein Profi zu sein, denn das Preiskegeln überlassen wir den anderen! Alle 3 Wochen, Termine bitte im Club Haus nachfragen.

RUMMIKUB-NACHMITTAGE

siehe Beschreibung
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Die Faszination dieses Spiels nimmt selbst «Spielemuffel» schon nach kurzer Zeit gefangen. Machen Sie mit in unserem Rummikub-Club, das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß. Alle 14 Tage, Termine bei Veranstalter nachfragen.

SONNTAGSTREFF

Wir sind eine Gruppe älterer Teilnehmer, die sich sonntags regelmäßig in einem Restaurant zum gemeinsamen Mittagessen trifft. Anschließend gehen wir spazieren, kegeln eine Runde, spielen Karten...

08.01. SO 12:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach (Heinerscheid)	Club Haus op der Heed 99 82 36 Preis je nach Menü
05.02. SO 12:00 Uhr	Restaurant Thilmany Doncols	
04.03. SO 12:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach (Heinerscheid)	



ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

04.01.-28.03.
MI 19:30-20:15 Uhr

Schwimmbad
Steinfurt

Sportzentrum
Steinfurt
39 93 13-400

Wahl Christophe
74,50€

Erlernen Sie das Schwimmen! Der Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer geleitet.

AQUA-FIT

05.01.-29.03.
DO 19:45-20:30 Uhr

Schwimmbad
Steinfurt

Sportzentrum
Steinfurt
39 93 13-400

Bertoni Nathalie
70€

Aqua-Fit für Damen. Dieser Kurs richtet sich an sportliche Damen und wird im tiefen Teil des Beckens abgehalten so, dass ausschließlich Schwimmerinnen teilnehmen können.

AQUA-GYM

05.01.-29.03.
DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad
Steinfurt

Sportzentrum
Steinfurt
39 93 13-400

Bertoni Nathalie
70€

Aqua-Gym für Damen. Kurs speziell für das 3. Alter bzw. für Einsteigerinnen. Dieser Kurs wird im niedrigen Teil des Beckens abgehalten so, dass auch Nichtschwimmerinnen problemlos teilnehmen können.

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 Fortgeschrittene, alle Basistechniken sollten bekannt sein, Vertiefung des Könnens, Choreographien und Auftritte.

CAPOEIRA

02.01.-14.07.
voir description

Mierscher
Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Cyndie Da Silva
20€ par mois

Capoeira pour enfants et adultes. Par Cyndie Da Silva (tél.: 621 42 53 25). Tous les dimanches. Enfants (+ 5 ans): 15:30-16:30 h. Adultes: 16:30-17:45 h.

DANSE ORIENTALE MORJANA

02.01.-31.03.
voir description

10, rue an Decker
Eselborn

Danse orientale
Morjana
661 270 982

Yasmina
k.A.

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi soir 19:00-20:00h débutants; de 20:00-21:00h avancés.



FITNESS-KARATE/AEROBIC

01.01.-14.04.

siehe Beschreibung

Jugendherberge
Echternach

Karate-Club Kokusai
Dan A.s.b.l.
621 356 488

Daniel Rudolf, Anne-
Catherine Vervoort
20€/Monat

Fitness-Karate/Aerobic - Weitere Infos unter www.kckd.net !

HIP-HOP POUR JEUNES > 9 ANS

04.01.-11.07.

ME 19:00-20:30 h

Salle des fêtes
Fräihof
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35
621 669 212

Andrew Christine
160€

Apprentissage des techniques du Hip Hop. Inscription valable après réception du paiement au numéro de compte: CCPL LU36 1111 2546 4419 0000. Frais d'inscription de 5 euros supplémentaires pour les non-résidents des communes de Bech, Berdorf, Consdorf, Echternach, Heffingen, Rosport.

KARATE - AB 4 JAHRE

01.01.-14.04.

siehe Beschreibung

Jugendherberge
Echternach

Karate-Club Kokusai
Dan A.s.b.l.
621 356 488

D.Rudolf, K.
Stockklausen von
Hoyer
20€-30€/Monat

Karate, verschiedene Altersgruppen: Bambini (4-6 Jahre), Kinder (7-12 Jahre), Jugendliche + Erwachsene - Weitere Infos unter www.kckd.net !

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

04.01.-28.03.

ME 19:00-20:30 h

Centre culturel «A
Schmadds»
Berdorf

M.E.C. asbl
26 72 00 35
621 669 212

JP Nowacka
138€

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental. Inscription valable après réception du paiement au numéro de compte: CCPL LU36 1111 2546 4419 0000. Frais d'inscription de 5 euros supplémentaires pour les non-résidents des communes de Bech, Berdorf, Consdorf, Echternach, Heffingen, Rosport.

PADI OPEN WATER

k.A.

FR 19:00 Uhr

Schwimmbad
Clervaux

Koch Steve
691 308 931

Koch Steve
250€

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.

RANDONNÉE MÜLLERTHAL MOUNTAINBIKE RUNDFAHRT UND NORDICWALKING

18.03.

Start 08:30-10:30 h

Kummelsbau
Beaufort

Turn- und Sportve-
rein Beaufort
83 63 49

k.A.
9€ pro Person



YOGA COUREN

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.

10.01.-27.03. DI 09:30-11:00 Uhr	Feel your body fitness & dance Erzen	Jennifer Besénius-Crisman 132€
02.01.-26.03. MO 08:30-10:00 Uhr	Mierscher Kulturhaus Mersch	Jennifer Besénius-Crisman 144 €
11.01.-28.03. MI 18:30-20:00 Uhr	Feel your body fitness & dance Erzen	Jennifer Besénius-Crisman 132€

ZUMBA FÜR JUGENDLICHE AB 14 JAHRE

03.01.-27.03. DI 20:15-21:15 Uhr	Sporthalle Beaufort	Turn- und Sportve- rein Beaufort 83 63 49	k.A. 20€ (bis 17 Jahre) 30€ (> 18 Jahre)
-------------------------------------	------------------------	---	--

CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

AQUA DANCING

04.01.-28.03. MI 18:00-18:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Dominique 80€ + 5€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	-------------------------------

Aerobic mit Tanzkombinationen im Wasser.

AQUA FITNESS

03.01.-29.03. Di/DO 19:00-19:45 h	Krounebiert Mersch	k.A. 80€ + 5€ Kaution
--------------------------------------	-----------------------	--------------------------

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

AQUA JOGGING

02.01.-26.03. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	k.A. 80€ + 5€ Kaution
-------------------------------------	-----------------------	--------------------------

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

AQUABIKE

02.01.-26.03. MO-FR 20:00-20:45 h SA 10:00-11:00 h	Krounebiert Mersch	k.A. 80€ + 5€ Kaution
--	-----------------------	--------------------------

Aquabike, Fahrradspass im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert Ausdauer, 12x effektiver als Bodentraining, Gelenkschonend. Preis gilt für 1 Kurs pro Woche.



AQUAPOWER

04.01.-28.03.

MI 19:00-19:45 Uhr

Krounebiereg

Mersch

k.A.

80€ + 5€ Kaution

Hochwirksames Training. Globale Muskelstärkung durch unterschiedliche Bewegungen im Wasser - von den einfachsten bis zu den schwersten. Stärke, Ausdauer und Schnelligkeit werden dabei trainiert.

BAUCH BEINE PO

02.01.-29.03.

MO 18:00-19:00 Uhr

DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg

Mersch

Vera Malget / Maité

80€ + 5€ Kaution

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes.

BODY SHAPE

03.01.-27.03.

DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiereg

Mersch

Vera

80€ + 5€ Kaution

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

FATBURNER

04.01.-30.03.

siehe Beschreibung

Krounebiereg

Mersch

Dominique/ Romy/

Badr

80€ + 5€ Kaution

Gelenkschonende Fettverbrennung. Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po, Oberarme und Rücken. FR 10:00-11:00 Uhr, MI 19:00-20:00 Uhr; Fr 17:30-18:30 Uhr (Low Impact). Terminabfolge: 1x wöchentlich.

KICKBOXING

05.01.-29.03.

DO 17:30-18:30 Uhr

Krounebiereg

Mersch

Camale

80€ + 5€ Kaution

Anfängerkurs. Technik basiert auf Boxübungen, Fusstechnik sowie Fausttechnik. Bringt Selbstvertrauen und physische Kondition. Anfängerkurs ohne Körperkontakt.

PERFECT SCULPT/AERO

03.01.-27.03.

DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg

Mersch

Badr

80€ + 5€ Kaution

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



PILATES

03.01.-27.03.

siehe Beschreibung

Krounebiery

Mersch

Romy / Badr /

Dominique

80€ + 5€ Kautyon

Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. DI 17:40 -18:45 Uhr / MI 09:00-10:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr. Terminabfolge: 1x wöchentlich.

POWER PLATE

nach Vereinbarung

nach Vereinbarung

Krounebiery

Mersch

Jet

150€ (10 Einheiten à

30min ohne Coach)

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst.

QI-GONG

04.01.-28.03.

MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiery

Mersch

Christian

80€ + 5€ Kautyon

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

02.01.-26.03.

MO 18:00-18:45 Uhr

Krounebiery

Mersch

Nathalie R.

80€ + 5€ Kautyon

Kurs zum Erlernen des Schwimmens, der individuell abgestimmt wird.

SPINNING

04.01.-28.03.

siehe Beschreibung

Krounebiery

Mersch

Romy

80€ + 5€ Kautyon

MI und FR 12:15-13:15 Uhr, DO 19:00-20:00 Uhr, DO 20:00-21:00 Uhr. Terminabfolge: 1x wöchentlich.

SPINNING DÉBUTANT

03.01.-27.03.

DI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiery

Mersch

Romy

80€ + 5€ Kautyon

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

YOGA DÉBUTANT/ YOGA AVANÇÉ

02.01.-26.03.

MO 19:00-20:00 Uhr

MO 20:00-21:00 Uhr

Krounebiery

Mersch

Christian C.

80€ + 5€ Kautyon

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

05.01.-29.03.

siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Maitte / Badr

80€ + 5€ Kaution

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

CIGR WILTZ PLUS ASBL

T.: 26 95 22 86

AQUAGYM

10.01.-19.06.

DI 14:00-16:00 Uhr

Piscine couverte
Wiltz

k.A.

160€ pro 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.

BOGENSCHIESSEN

10.01.-19.06.

DI 14:00-16:00 Uhr

Hall sportif
Wiltz

Erny Weyland
kostenlos

Bogenschießen ist ein Sport für jedermann und ermöglicht mit geringer Technik sich auf seine natürlichen Fähigkeiten zu verlassen Termine: 10.01. - 24.01. - 07.02. - 28.02. - 06.03. - 20.03. - 08.05. - 22.05. - 05.06. - 19.06.

STRETCHING

02.01.-25.06.

MO 20:00-21:30 Uhr

Hall sportif
Wiltz

k.A.

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.

TANZEN

03.01.-13.03.

DI 14:00-15:30 Uhr

Paalsbau
Noertrange

Rosalie Bley

3,50€ pro Kurs

Sie möchten gerne tanzen haben jedoch keinen festen Tanzpartner? Hier kann man ohne festen Partner, einfach aus Spaß und Freude in einer Tanzgruppe mitmachen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

WANDERUNG IN DER REGION VON BASCHLEIDEN

09.01.-04.06.

MO 14:30 Uhr

Eglise
Baschleiden

Fred Engel

2€ pro Wanderung

Entdecken Sie die wunderschöne Natur unserer Region, indem Sie eine Wanderung durch die beeindruckenden Landschaften der Gemeinde Bauschleiden machen. Termine: 09.01. - 06.02. - 05.03. - 02.04. - 07.05. - 04.06.



ZUMBA-FITNESS

05.01.-28.06.

JE 20:00-21:00 h

Hall sportif

Wiltz

k.A.

130€ par 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.

FEEL YOUR BODY T.: 621 191 101

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

siehe Beschreibung

feel your body

Tanja Schiertz

siehe Beschreibung

Ernzen

100€ 10 Kurse

120€ 13 Kurse

Aquagym: MO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:10-21:00 Uhr, DO 10:20-11:10 Uhr und DO 20:10-21:00 Uhr. Aquapilates: langsame Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit Sticks. FR 20:10-20:50 Uhr.

AQUAGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

permanent buchbar

FR 19:15-20:00 Uhr

feel your body

Ernzen

Tanja Schiertz

100€ 10 Kurse

120€ 13 Kurse

Leichtes Konditionstraining, Muskelaufbau, Entspannung und das alles im Wasser, auf Ihre speziellen Bedürfnisse als Schwangere aufgestimmt.

BODYSHAPE

permanent buchbar

MO,DO 18:00-19:00 h

DI 10:10-11:10 h

feel your body

Ernzen

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.

NORDIC WALKING

permanent buchbar

MI 10:15-11:15 Uhr

SA 11:15-12:15 Uhr

feel your body

Ernzen

Tanja Schiertz

100€ 13 Kurse

180€ 26 Kurse

10 Minuten Aufwärmen mit anschließender Tour über Waldwege mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden rund um Ernzen, Meysemburg und Fels.

PILATES

siehe Beschreibung

siehe Beschreibung

feel your body

Ernzen

Tanja Schiertz

100€ 13 Kurse

180€ 26 Kurse

Pilates stärkt die kleine Muskulatur in unserem Körper, die zuständig für unsere Haltung ist. Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse. Genaue Termine bitte beim Veranstalter nachfragen.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar **feel your body** **Tanja Schiertz**
MO,DO 09:05-10:05 h **Ernzen** **100€ 13 Kurse**
DI 19:05-20:05 h **180€ 26 Kurse**

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

CONVERSATION FRANÇAISE

03.01.-27.03. **Salle des fêtes** **M.E.C. asbl** **Vicky Brass**
MA 16:00-17:00 h **Fräihof** **26 72 00 35** **80€**
 Steinheim **621 669 212**

Osez parler français! Mettez en pratique les connaissances acquises à l'école par l'intermédiaire de jeux de rôle, de commentaires d'images et de textes... Laissez votre français s'exprimer sans crainte!

LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

FRANZÖSISCH 1

21.01.-19.05. **Centre culturel** **France Neuberg**
SA 09:30-12:00 Uhr **Wincrange** **75€**

Im „Französisch 1“ Kurs erwerben Sie sich einen ersten Grundwortschatz und lernen einfache Sätze auf Französisch zu formulieren und zu verstehen damit Sie verschiedene Alltagssituationen meistern können.

ITALIENISCH 1

16.01.-14.05. **Atert-Lycée** **Gianna Mezzapesa**
MO 18:00-20:30 Uhr **Redange** **75€**

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

LUXEMBURGISCH 1

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

16.01.-14.05. MO 19:00-21:30 Uhr	Salle communale Weiswampach	Hubert Schaul 75€
17.01.-22.05. Di 19:00-21:30 Uhr	Nouveau bâtiment scolaire Mertzig	Marianne Muller 75€
20.01.-18.05. FR 18:00-20:30 Uhr	Veräinsbau Tuntange	Marianne Muller 75€
31.01.-22.05. DI, DO 20:00-22:00 Uhr	Larei Vianden	Francine Bollendorff-Roth 100€



LUXEMBURGISCH 3

30.01.-14.05.

MO,DO 19:30-21:30 h

Salle communale

Merscheid

Guy Hoffmann

100€

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

LUXEMBURGISCHE RECHTSCHREIBUNG

Dëse Cours adresséiert sech un all déi Leit, déi eis „Allgemeng Lëtzebuurger Ëmgankssprooch“ och wëlle richtig schreibe léieren.

28.02.-20.03. DI 19:00-21:30 Uhr	Aal Schoul Hupperdange	Guy Hoffmann 20€
06.03.-03.04. DI 19:00-21:00 Uhr	Veräinsbau Tuntange	Myriam Welschbillig 20€

PORTUGIESISCH 1

18.01.-16.05.

Mi 19:00-21:30 Uhr

Atert-Lycée

Redange

Sónia Morais

75€

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.

**Abenteurer- Erliefnes- 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 Paerdsstall

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

Centre aquatique Krounebiert

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

CIGL Steinfort

15, rue de l'Ecole
8367 Steinfort
Tel.: 26 30 55 03
Email: kayser@ope.lu
www.steinfort.cig.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 op der Heed

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

d'Millen asbl

103, Huelwelerstrooss
8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 oder 691 510 372
Fax: 26 62 09 26
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Danse orientale Morjana

10, an Decker
9738 Eselborn
Tel.: 661 270 982
Email: morjana@live.fr

**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, Befortterstrooss
9365 Eppeldorf
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Ewert-Rodesch Renée

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

feel your body

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

**Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak**

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

Karate-Club Kokusai Dan A.s.b.l.

9, route de Diekirch
6430 Echternach
Tel.: 621 356 488
Email: daniel.rudolf@kckd.net
www.kckd.net

Knopik Georgette

25, Ahlheck
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

**KultOUR-Dëppen-InterFormation a.s.b.l.
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

Landakademie

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

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

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

30, route de Wasserbillig
6490 Echternach
Tel.: 26 72 00 35 / 621 669 212
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

OLAP asbl

17, Boulevard Royal
L-2449 Luxembourg
Tel.: 48 98 48-1; Fax: 40 39 72
Email: form.continue@olap.lu
www.olap.lu

POSSIBLE

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

Présence au monde

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

R&M Tanzschule

60, rue Principale
9645 Derenbach
Tel.: 0032 494 726 153 / 621 639
869
Email: marcoschiltz@yahoo.de

Regional Initiativ Möllerdall RIM asbl

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

Sportzentrum Steinfort

7a, rue de Hagen
8421 Steinfort
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940
Email: henri.decker@steinfort.lu
www.piscine.steinfort.lu

Turn- und Sportverein Beaufort

10, rte de Beaufort
6350 Dillingen
Tel.: 83 63 49
Email: tsbeaufort@gmail.com
www.tsbeaufort.blogspot.com

Visagist Romain Schintgen

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

Yoga Couren

70, um Beil
7653 Heffingen
Tel.: 621 406 088
Email: jenbc@me.com

Als Kursanbieter haben Sie jetzt die Möglichkeit ihr(e) Organisation/Unternehmen/Institution in der Broschüre zu bewerben. Auf einer 1/2 Seite können Sie jegliche Informationen, Logos, Fotos usw. unterbringen. Im Anschluss an die Anbieterwerbung können Sie ebenfalls einzelne Kurse bewerben, welche sich durch ein farblich hinterlegtes Layout hervorheben. Für weitere Informationen und Preise wenden Sie sich bitte an das Landakademie-Team. Wie eine solche Anbieter- und Kurswerbung aussehen kann, sehen Sie am nachfolgenden Beispiel.

Comme offreur de formations vous avez maintenant la possibilité de passer une annonce dans la brochure. Sur une 1/2 page vous pouvez placer toutes informations sur votre entreprise/organisation/institution, votre logo, des photos etc. Par la suite, vous pouvez également d'accentuer vos offres de formation par un design particulier. Pour plus d'informations et les prix, veuillez vous adresser à la Landakademie. Ci-dessous vous trouvez une exemple d'une telle publicité.



LANDAKADEMIE

23, an der Gaass
L-9150 Eschdorf
T.: 89 95 68-23
F.: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Öffnungszeiten:
MO-FR 8:00-17:00



Tätigkeiten:
Organisation von Sprach-
und Computerkursen



ARBEIT UND BERUF / EMPLOI ET PROFESSION

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

16.10.-06.05. **Grand Hotel** **Ana Quezada**
19:30-21:00 Uhr **Müllerthal** **100€**

Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf spanisch verstehen und auch sprechen zu können.

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

16.10.-06.05. **Grand Hotel** **Ana Quezada**
19:30-21:00 Uhr **Müllerthal** **100€**

Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf spanisch verstehen und auch sprechen zu können.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

16.10.-06.05. **Grand Hotel** **Ana Quezada**
19:30-21:00 Uhr **Müllerthal** **100€**

Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf spanisch verstehen und auch sprechen zu können.

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

16.10.-06.05. **Grand Hotel** **Ana Quezada**
19:30-21:00 Uhr **Müllerthal** **100€**

Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf spanisch verstehen und auch sprechen zu können.

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



Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion: Natassja Mich, Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie EXE

Fotos: Titelbild: Uwe Wagschal pixelio.de, www.pixelio.de, www.sxc.hu,
www.commonswikimedia.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.