

JANUAR-APRIL

N°1 | 19

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	5
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	7
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	8
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	13
KINDER / <i>ENFANTS</i>	16
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	24
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	46
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	66
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	69
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	70
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	81
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	86

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

Melden Sie sich unter www.landakademie.lu als Anbieter an. Tragen Sie Ihre Bildungsangebote 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 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.

DIE LANDAKADEMIE

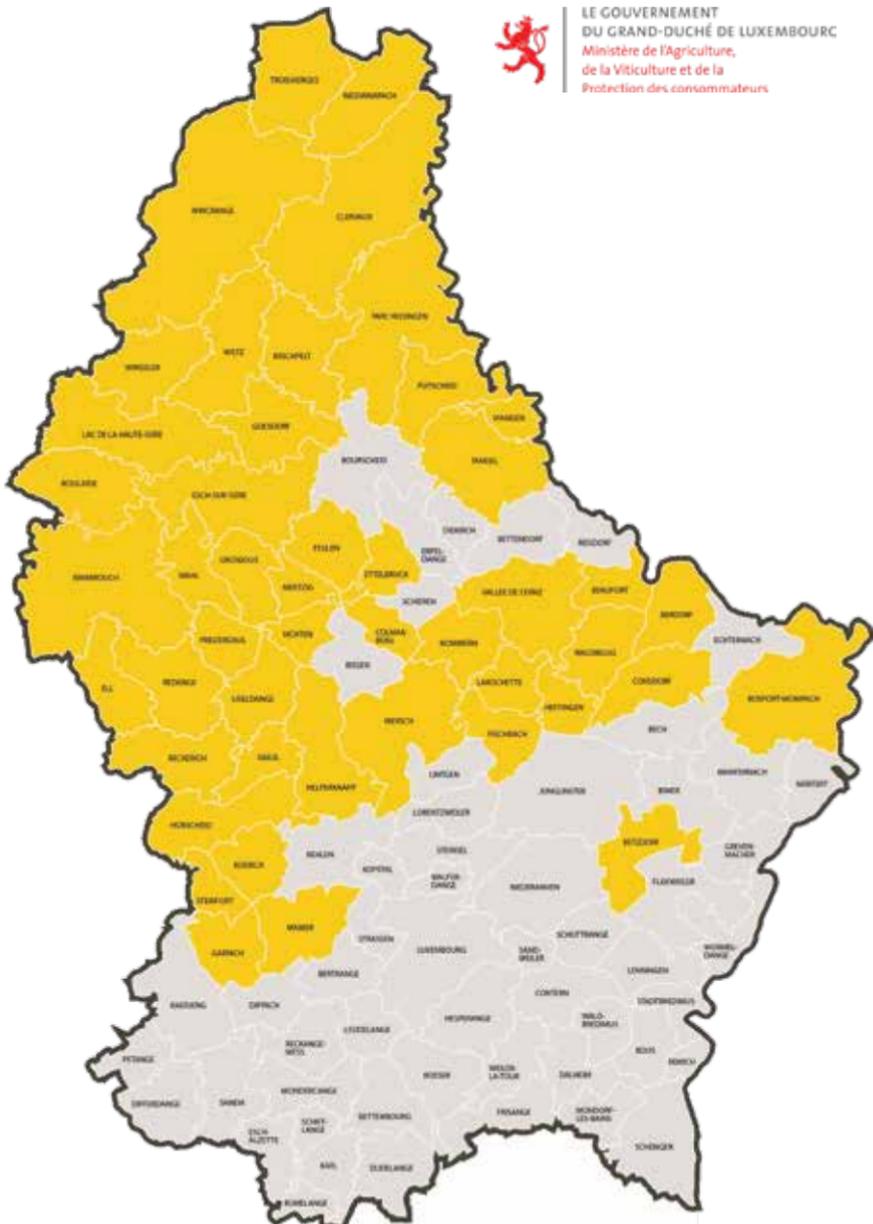
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA LANDAKADEMIE

- vous donne un aperçu de l'offre de formation en milieu rural du Luxembourg.
- veut créer un réseau d'acteurs du domaine de la formation.
- veut garantir un meilleur accès aux cours régionaux.
- veut agir en tant qu'initiatrice pour le développement régional au niveau de la formation.

Die Landakademie wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz sowie folgenden Partnergemeinden:

La Landakademie est soutenue financièrement par le Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs et par les communes partenaires suivantes:





Le Lycée Edward Steichen

> propose

- » l'enseignement secondaire classique
- » l'enseignement secondaire général
- » l'enseignement secondaire européen

> prépare ton avenir

- » en promouvant les compétences du 21^e siècle
- » en incluant l'usage de la tablette tactile dans le curriculum quotidien
- » en intégrant l'éducation aux médias, images et technologies de l'information et de la communication
- » en inculquant des connaissances et des comportements de citoyen responsable et d'acteur social

> améliore tes chances de réussite

- » en t'assurant un enseignement et un accueil de qualité
- » en te désignant un coach personnel
- » en te proposant un enseignement et un soutien éducatif adapté à tes besoins
- » en t'accompagnant dans la construction de ton projet scolaire et professionnel

> offre un cadre propice à l'apprentissage

- » en disposant de salles de classe modernes et d'équipement à la pointe du progrès
- » en mettant à disposition des espaces de collaboration, de préparation et de repos
- » en suggérant de nombreux ateliers de découverte
- » en bénéficiant d'installations sportives variées

> crée des liens

- » en collaborant avec les acteurs culturels et sportifs de la région
- » en impliquant les familles et les parents des élèves d'une manière institutionnelle
- » en réalisant des échanges avec le monde économique
- » en entretenant le réseau des écoles européennes

> te souhaite la bienvenue

- » en t'offrant un encadrement de 7 à 19 heures
- » en te mettant à disposition des structures accueillantes et modernes
- » en te favorisant le vivre ensemble dans le respect mutuel
- » en te garantissant une alimentation saine, équilibrée et de qualité dans notre restaurant scolaire





FÜR GROSSELTERN: UMGANG MIT PATCHWORKFAMILIE, TRENNUNG UND SCHEIDUNG DER EIGENEN KINDER

12.03.
DI ab 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Isabelle Schon
kostenlos

Heutzutage gibt es immer mehr Patchworkfamilien. Diese Konstellation stellt auch die Großeltern vor neue Herausforderungen. In dieser Diskussionsrunde haben Sie die Möglichkeit über Ihre Erfahrungen zu sprechen oder Ihre Fragen zu stellen.

GEBÄRDENSPRACHE - INFOABEND

19.02.
DI ab 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
8€

Zwischen hörenden und hörbeeinträchtigten Menschen hat sich ein Zeichensystem bewährt, das die Kommunikation zwischen diesen Parteien erleichtert. Lassen Sie sich auf dieses Thema ein und erleben Sie eine non-verbale Variante der Kommunikation. Der Beitrag wird integral gespendet.

JALOUSIES ET RIVALITÉS : GÉRER LES CONFLITS ENTRE FRÈRES ET SOEURS

31.01.-21.03.
JE 19:30-22:00 hrs

LIAP
Goetzingen

L'île Aux Parents
30 94 12

Dominique Herickx
170€, 130€/couples

Découvrez des solutions concrètes avec les ateliers d'habiletés parentales Faber et Mazlish pour les parents, les enseignants et les professionnels de l'éducation. Réveillez le parent qui est en vous.

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN / ON NE NAÎT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

permanent buchbar
MI 19:00-21:00 Uhr

Maternité CHdN
Ettelbrück

Fondation Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Kurs für werdende Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten. Inhalt: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Die Rolle des Vaters und der Mutter. Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Alltag in der Familie gestalten.

NÄHKURS

nach Vereinbarung
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten
Dahlem

Longhino-Koster Chantal
661 417 532

Chantal Longhino-Koster
180€/Trimester

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

PARLER POUR QUE LES ENFANTS ECOUTENT- LES ECOUTER POUR QU'ILS NOUS PARLENT

19.01.-23.03.
SA 09:00-11:30 hrs

LIAP
Goetzingen

L'île Aux Parents
30 94 12

Dominique Herickx
170€, 130€/couples

Découvrez des solutions concrètes avec les ateliers d'habiletés parentales Faber et Mazlish pour les parents, les enseignants et les professionnels de l'éducation. Réveillez le parent qui est en vous. Dates: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.03.



PARLER POUR QUE LES ENFANTS ECOUTENT- LES ECOUTER POUR QU'ILS NOUS PARLENT

29.01.-19.03.

MA 19:30-22:00 hrs

LIAP

Goettingen

L'île Aux Parents

30 94 12

Dominique Herickx

170€, 130€/couples

Découvrez des solutions concrètes avec les ateliers d'habiletés parentales Faber et Mazlish pour les parents, les enseignants et les professionnels de l'éducation. Réveillez le parent qui est en vous.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ÜBER DIE EINE (GROSSE) FREIHEIT UND DIE VIELEN (KLEINEN) FREIHEITEN

09.01.-20.03.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Georges Mathieu

85€/10 Einheiten

Der normative Begriff von Freiheit und in diesem Kontext dessen Rolle bei individuellen Lebensentwürfen. Das Gebiet der politischen Philosophie, negative und positive Freiheit.

RÉFLEXIONS SUR LA VIE DE L'ESPRIT

Etude participative des textes bahá'ís concernant des thèmes universels tels que la notion de vérité, la manière dont il est souhaitable de se conduire, les torts que peuvent causer les sources de discordes, la prière et l'âme (dates et heures à définir avec les participants, en général 2 heures par semaine, en soirée, 20 heures de formation).

offre permanente 19:30-21:30 hrs	Mersch Mersch	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Jean-Marie Nau 15€ (prix du support)
offre permanente 19:30-21:30 hrs	Oberdonven Betzdorf		Janet Kaber 10€ (prix du support)

TRIPLE P ELTERNKURS

19.01.-02.02.

SA 09:00-13:00 Uhr

Ettelbrück

Ettelbrück

Fondation Kannerschlass -

Eltereschool Janusz Korczak

621 343 271

Maryse Greivelding

100€/Einzelperson,

150€/Elternpaar

Wissenschaftlich geprüfter Kurs für Eltern von Kindern zwischen 2-10 Jahren. Informationen und Austausch mit dem Ziel, den Erziehungsalltag zu erleichtern. Tipps und Anregungen, die helfen, das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Termine: 19.01., 26.01., 02.02.

ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND - CHANCEN UND RISIKEN EINER NEUEN LEBENSPHASE - KONFERENZ

02.04.

DI ab 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Dr. Christina Lukas

8€

Bei Rentenbeginn liegt noch ein Viertel des Lebens vor einem. Wie die Berufswahl gilt es auch diese Lebensphase zu planen. Der Vortrag soll anregen, über ein sinnerfülltes Leben im Alter nachzudenken. Es werden verschiedene Bereiche beleuchtet.



„UN AUTRE SON D'ISRAËL“, UN FILM DE LAURENT BILLARD

17.01. JE 20:00-22:00 hrs **Moulin - "Scheier"** Beckerich **d'Millen asbl** 691 510 370 /-372 **Laurent Billard** gratuit

Ce film est très pédagogique et donc idéal pour un public non averti qui souhaite avoir plus d'informations sur le conflit israëlo-palestinien. La présence du réalisateur, L. Billard, après la projection du film est évidemment un plus.

UN ESPACE POUR PARENTS / ENG PLATZ FIR ELTEREN

offre permanente sur rendez-vous **Resonord** Clervaux **Fondation Kannerschlass - Eltereschool Janusz Korczak** 621 343 271 **Isabelle Schon-Schonckert** gratuit

Questions, réponses et informations sur l'éducation et le développement des enfants. Soutien éducatif pour la vie avec les enfants.

COURS D'APPUI

offre permanente 17:30-19:30 hrs (selon besoins) **Lux Feel Good** Mamer **Luxfeelgood** 691 485 431 **S. Jack** à convenir

Réussir votre projet d'apprentissage coiffure et langues. Nous vous aidons à réviser vos leçons à votre rythme et selon votre niveau. Nous vous aidons par notre expérience à préparer et à réussir vos examens, à une remise à niveau, à l'apprentissage d'une nouvelle langue, grâce à nos techniques d'apprentissage.

ENSEIGNER DES CLASSES D'ENFANTS, 1ÈRE ANNÉE

Transmettre une solide assise morale et spirituelle afin que les enfants développent des comportements vertueux, dans un monde qui aujourd'hui a besoin d'individus dotés d'un caractère noble, louable et capables de bonnes actions (40 heures de formation).

offre permanente sur demande	Mamer Mamer	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Martha Khadem-Missagh 15€
offre permanente sur demande	Vichten Vichten		Jean-Marie Nau 10€

LIBÉRER LES POUVOIRS DES PRÉJEUNES: FORMATION D'ANIMATEURS DE GROUPES DE JEUNES DE 12 À 14 ANS

offre permanente voir descriptif **k.A.** Useldange **Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg** 691 334 210 **Nicolas Tesch** 15€

Formation interactive qui met l'accent sur le développement des qualités intellectuelles et spirituelles, permettent aux jeunes de faire face à leurs responsabilités et de se mettre au service d'autrui. (Dates et horaires à définir avec les participants, souvent en soirée, une fois par semaine ou les weekends, 80 heures de formation).

SOUDURE SEMI-AUTOMATIQUE (SCHUTZGAS)

10.01.-07.03. JE 17:00-20:00 hrs **Lycée Technique** Ettelbruck **Lycée Technique d'Ettelbruck** 81 92 01 300 /-305 **Ries Georges** 108€

Introduction théorique, consignes de sécurité, croquis et exercices pratiques. Le prix des fournitures est à régler sur place.



MOTORSEECOURS

02.03. ANF-Service forestier Naturpark Möllerdall Marc Hermes
SA 08:30-16:30 Auer Marscherwald 26 87 82 91-1 75€

An dësem Cours léiert dir, wéi ee richteg a sécher mat enger Motorsee ëmgeet. Fir d'éischt gëtt eng theoretesch Aféierung gemaach. Duerno kënnst dir de prakteschen Ëmgang mat der Motorsee üben. W.e.g. eege Sécherheetskleeider matbréngen.

VUM LIEDER ZUM RIMM

12.01. Atout Cuir Naturpark Möllerdall Martine Guy
SA 13:30-17:00 Auer Herborn 26 87 82 91-1 60€

Liederverarbeitung ass en uralt Konschthandwierk wat ëmmer méi rar gëtt. Wann di schonn ëmmer wollt selwer am Lieder schaffen, dann ass dës Cours genau dat Richteg. Hei kënnst dir ënner professioneller Leedung selwer e Rimm herstellen.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar Naxi - Centre de formation NAXI k.A.
auf Anfrage Mamer 40 71 51-1 kostenlos

Naxi bietet eine Aktivität zur beruflichen Wiedereingliederung für RMG-Empfängerinnen in seinem Wasch- und Bügelatelier an. Diese Maßnahme beinhaltet theoretische Kurse. Einschreibung über ADEM (durchgehende Aufnahme).

BILDBEARBEITUNGSPROGRAMM LIGHTROOM

24.01.-31.01. Alte Schule Club Haus op der Heed Claude Windeshausen
DO 19:00-22:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 68€/2 Einheiten

Die Zeit der faden Bilder ist mit der modernen Bildbearbeitung vorbei. Lernen Sie die Funktionen des Programms „Lightroom“ kennen und verschönern Sie Ihre Bilder im Handumdrehen. Ihre Bilder werden nachher in einem neuen Glanz erstrahlen.

COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung bei ihnen Zuhause Computerhëllef Doheem Philip Pauly
10:00-14:00 Uhr k.A. 52 38 60 110€

Das Internet, die fehlende Gebrauchsanweisung. Der Kurs nimmt Sie mit auf die abenteuerliche Reise durch die Wunderwelt des Internet. Hierbei lernen Sie das Internet zu bändigen und den Gefahren aus dem Weg zu gehen.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

23.01.-20.03. k.A. Landakademie Tranchida Romain
MI 18:30-20:30 Uhr Hosingen 89 95 68-28 80€/8 Einheiten

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. Anmeldung bis zum 13.01.

- › éducation de l'enseignement européen primaire et secondaire
- › éducation multilingue dans un environnement multiculturel
- › éducation différenciée adaptée à l'élève, ses talents et ses capacités
- › éducation aux technologies modernes | *project 121 – lesc goes mobile* |
- › éducation promouvant les valeurs de respect et d'ouverture sur le monde
- › éducation mettant en valeur l'idée européenne

› une école publique

- » sans frais d'inscription
- » ouverte à tous

› une école internationale

- » curriculum des écoles européennes
- » 3 sections linguistiques :
francophone, germanophone, anglophone
- » Baccalauréat européen reconnu partout en Europe

› une école innovante

- » valorisant les différences et les talents
- » promouvant les compétences du 21^e siècle
- » sorties et voyages scolaires
- » échanges avec des écoles nationales et européennes

› une école à plein temps

- » ouvert du lundi au vendredi de 7 à 19 heures
- » heures de classe obligatoires de 8.30 à 14.45/16.30 heures
- » offre d'activités parascolaires variées
- » salles d'études surveillées
- » facilité d'accès par les transports publics





EXCEL FÜR ANFÄNGER

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

k.A.
Niederfeulen

Landakademie
89 95 68-28

Tom C.V. Schintgen
80€/8 Einheiten

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. Anmeldung bis 11.01.

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

24.01.-21.03.
DO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Wincrange

Landakademie
89 95 68-28

Haas Armand
80€/8 Einheiten

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest. Anmeldung bis zum 14.01.

FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOK SOFTWARE

05.04.
FR 14:00-17:00 Uhr

Fotostudio
Mersch

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
30€

Entdecken Sie die Faszination der Fotobücher. Gestalten Sie Ihr persönliches hochwertiges Fotobuch von der Fotobuch Manufaktur Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Zusätzliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.possible.lu.

FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

04.02.-05.02.
MO&DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
44€/2 Einheiten

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

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung
MO-FR 10:00-12:00 Uhr

k.A.
k.A.

Computerhëllef Doheem
52 38 60

Philip Pauly
110€/Stunde

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, usw. Dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer. Bei ihnen auf der Arbeit oder zu Hause (max. 8 Teilnehmer).

INSTAGRAM FÜR ANFÄNGER

14.01.-15.01.
MO/DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Ken Schroeder
45€/2 Einheiten

Der Begriff Instagram ist heute in aller Munde. Instagram ist eine Plattform bei der man seine eigenen Bilder hochladen und die Bilder der anderen Nutzer sehen und kommentieren kann. Unser Kursleiter zeigt Ihnen wie diese Plattform funktioniert.



INTERNETFÜHRERSCHÉIN

Was sind Hardware & Software? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone?

15.01.-26.03. DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Tranchida Romain 60€/10 Einheiten
21.01.-01.04. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen		Gnad Christiane 60€/10 Einheiten
23.01.-03.04. MI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Niederfeulen		Bernard Alex 60€/10 Einheiten

INTERNETFÜHRERSCHÄIN

06.02.-29.05.
ME 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbruck

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

Gamboa Carlos
117€

L'idée est de permettre aux participants de poser leurs questions et/ou problèmes liés à l'informatique - principalement l'utilisation de logiciels usuels et de leur montrer une solution possible qui leur permette de devenir de plus en plus autonomes dans ce contexte.

PHOTOSHOP FÜR ANFÄNGER

09.01.-20.03.
MI 18:00-20:00 Uhr

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

k.A.
90€

Die Teilnehmer lernen die grundlegenden Werkzeuge und Techniken mit denen sie in Photoshop großartige Bilder und Grafiken erstellen können. Der Kurs führt Sie durch das Bearbeiten von Bildern durch Anpassen von Helligkeit und Kontrast, Korrigieren von Farben und Retuschieren von Portraits.

PHOTOSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

27.03.-12.06.
MI 18:00-20:00 Uhr

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

k.A.
72€

Dieser Kurs wendet sich an Photoshop-Anwender die entweder den ersten Kurs (Photoshop für Anfänger) abgeschlossen haben oder an schon erfahrene Photoshop-Nutzer die ihre Kenntnisse vertiefen und verfeinern möchten. Der Kurs führt Sie durch fortgeschrittene Photoshop-Funktionen.

PROGRAMMATION, ÉLECTRONIQUE ET ROBOTIQUE

09.01.-12.06.
ME 18:00-20:00 hrs

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

k.A.
162€

Programmation visuelle à niveau de base. Apprendre les éléments fondamentaux du fonctionnement des programmes et d'utilisation des capteurs et acteurs. Mettre en pratique ses connaissances dans le domaine de la robotique et de la domotique. Réalisation des petits projets individuels sur base des problèmes réels.



QUESTIONS SUR IPHONE ET IPAD

08.01.-02.04.

MA 09:30-10:15 hrs
MA 10:20-11:05 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
20€/45 Min

Asun répondra à toutes questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Langue : espagnole, français et anglais. Dates: 07.01., 04.02., 04.03., 01.04.

TECHNIK (COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE)

21.01.-11.03.

MO 09:30-11:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Rita Demart
kostenlos

Ab Januar findet wieder der beliebte Technik-Kurs statt. Hierbei erlernen Sie den Umgang mit verschiedenen Funktionen ihres Computers, Tablets oder Smartphones und helfen sich gegenseitig dabei, das Erlernete anzuwenden.

UMGANG MIT DEM IPHONE FÜR MENSCHEN AB 50

11.03.-12.03.

MO/DI 09:00-12:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
30€

In diesem Kurs erfahren Menschen ab 50 Nützliches über die grundlegenden Funktionen ihres iPhones.

WEBSITE MIT WORDPRESS

Der Kurs wendet sich sowohl an Professionelle der Kommunikation und Medien, wie an Unternehmer, Blogger oder Internet Marketer. Die Teilnehmer erhalten ein Basiswissen über die neueste Version von WordPress, die Referenz-Software für Websiteverwaltung und -Gestaltung.

10.01.-31.01. DO 18:00-20:00 Uhr	Lycée Edward Steichen Clervaux	Lycée Edward Steichen 20 60 07 1	k.A. 36€
28.02.-04.04. DO 18:00-20:00 Uhr	Lycée Edward Steichen Clervaux		k.A. 54€

WORD FÜR ANFÄNGER

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. Anmeldung bis zum 14.01.

22.01.-19.03. DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 80€/8 Einheiten
28.01.-25.03. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Redange		Breedijk Bas 80€/8 Einheiten



Die Finanzwelt und Ich

Eine Fortbildungsreihe von **etika** in Kooperation mit der **Landakademie**

Die Finanzindustrie hat einen starken Einfluss auf Politik und Gesellschaft, gerade hierzulande. Deshalb möchten wir mit Ihnen aus einer analytischen und kritischen Perspektive heraus uns der Frage widmen, welche Probleme das mit sich bringt und wie Lösungen aussehen können.

Die Veranstaltung richtet sich an alle die eine neue Sicht auf die Finanzwirtschaft gewinnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig (in luxemburgischer Sprache).

WANN: Dienstag, den 05., 12. und 19. März 2019

UHRZEIT: von 18:30 bis 20:30 Uhr
(Anmeldung jeweils 3 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung erforderlich)

THEMEN:

- 05.03.: Die Finanzwelt und Ich
- 12.03.: Der Luxemburger Finanzplatz
- 19.03.: Staatschuld

ORT: Ettelbrück, Däichhal
(mehr Details zum Programm finden Sie unter: www.etika.lu)

KOSTEN:

10€ (1 Kurs), 25€ (3 Kurse)

Anmeldung per E-Mail: education@etika.lu, per Telefon: +352 29 83 53 oder online unter www.landakademie.lu.



A TABLE

08.02.+15.03. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 79€, 62€
---	--	--	---

A table comme à la maison. L'atelier gourmand de Jacques Boulanger.
08.02.: Ravioles de Saint- Jacques, beurre moussant aux truffes, civet de caille et céleri rave aux truffes, gâteau de pommes (prix: 79€).
15.03.: Tartare de bar, gelée de yuzu. Épaule d'agneau confite. Anneaux feuilletés à la fève de Tonka (prix: 62€).

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ- „LES SOUPES DÉTOX ZÉRO CUISSON, MAIS CHAUDES“

10.01. JE 18:30-ca.21:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nancy Grandjean 60€
---	--	--	--------------------------------------

En 2 temps 3 mouvements, faites le plein de vitalité. Redécouvrez le bon goût des légumes frais, non dénaturés par la cuisson.



ATELIERS PRATIQUES FOOD'VITALITÉ : LES FROMAGES VÉGÉTAUX

07.02. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Nancy Grandjean
 JE 18:30-ca.21:00 hrs Capellen 30 00 01 65€

Les fromages végétaux aussi appelés «faux-mages» sont d'étonnantes préparations réalisées exclusivement à base de graines et de noix diverses tels que des amandes, noix de cajou, graines de tournesol, macadamia, etc.

ATELIERS PRATIQUES FOOD'VITALITÉ: „LE PAIN, PÂTE À TARTE ET CRACKERS NATURELLEMENT SANS GLUTEN ET SANS CUISSON“

14.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Nancy Grandjean
 JE 18:30-ca.21:00 hrs Capellen 30 00 01 60€

La pâte à tarte et les crackers séchés à basse température pour conserver un maximum de bons nutriments.

AUTOUR DU GIBIER

07.02.-28.02. Lycée Edward Steichen Lycée Edward Steichen k.A.
 JE 18:45-21:45 hrs Clervaux 20 60 07 1 27€
 (2 fois par mois)

Autour du gibier. Savoir désosser, découper et parer le gibier. Savoir réaliser un fond. Savoir servir le plat avec des savants mélanges de garnitures.

BRANDTEIG - SO GELINGT ER!

18.03. Bäckerei "Beim Luss" Club Haus op der Heed René Allard
 MO ab 19:00 Uhr Clervaux 99 82 36 42€ Zutaten inkl.

Unser Kursleiter zeigt Ihnen, wie Ihr Brandteig gelingt. Kreieren Sie mit diesem Wissen Ihre eigenen süßen Meisterwerke. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

HEFETEIG MIT ADELE - TAGESWORKSHOP

23.02. Maulusmühle Club Haus op der Heed Adele Fuchs
 SA 10:00-16:00 Uhr Maulusmühle 99 82 36 56€ Zutaten,
 Mittagessen inkl.

Die Kursleiterin zeigt, wie Sie den Teig richtig kneten und verarbeiten. Sie backen Teilchen, Hefetorte und herzhafte Brötchen mit Zwiebeln oder Knoblauch und auch Ciabatta. Lassen Sie sich einfach auf das „Abenteuer Hefeteig“ ein.

KOCH-ATELIER MIT ISABELLE WEISEN: THAILÄNDISCHE KÜCHE

29.01. Maison des Générations Treff Aal Schoul Isabelle Weisen
 DI 17:30-20:30 Uhr Hobscheid Hobscheid 39 01 33 501 50€/Person
 Verköstigung inkl.

Im beliebten Koch-Atelier von Isabelle Weisen dreht sich im Januar alles um die thailändische Küche: Rotes Thai-Curry (Curry Paste selber machen) mit Hähnchen und Thai-Reis, dazu vegetarische Frühlingsrollen und selbstgemachter süß-sauer Soße.



KOCH-ATELIER MIT ISABELLE WEISEN: MAROKKANISCHE SPEZIALITÄTEN

05.03.
DI 17:30-20:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Isabelle Weisen
50€/Person
Verköstigung inkl

Im beliebten Koch-Atelier von Isabelle Weisen dreht sich im März alles um marokkanische Spezialitäten: Raz el Hanout selbst zubereiten, Tomatensuppe mit Kichererbsen und Orangen-Kuchen mit Mandeln und Kardamom. Anmeldung bis zum 01.03.

KOCH-WORKSHOP MIT DEM BEKANNTEN KOCH BEN WEBER

12.02.
DI ab 19:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Ben Weber
48€ Zutaten inkl.

Ben Weber zeigt Ihnen in diesem Workshop, wie Sie ganz einfach und ohne viel Aufwand ein vollwertiges Menü zubereiten. Zudem verrät er Ihnen diverse Tipps und Tricks, wie Sie intelligenter kochen und so z.B. weniger spülen müssen.

LES BASES DE LA CUISINE ET LES FONDS

10.01.-24.01.
JE 18:45-21:45 hrs
(2 fois par mois)

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

k.A.
27€

Les bases de la cuisine et les fonds. Savoir utiliser les techniques de cuisson longue. Savoir réaliser différents fonds (veau, gibier, fumet de poissons, bisque, consommé de boeuf, etc.).

MENU DE PÂQUES

07.03.-14.03.
JE 18:45-21:45 hrs
(2 fois par mois)

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

k.A.
27€

Savoir confectionner un menu de Pâques (entrée, plat et dessert). Savoir organiser un repas en famille ou entre amis.

SAUERKRAUT SELBST HERSTELLEN - TAGESWORKSHOP

19.01.
SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
56€ Mittagessen inkl.

Es wird gezeigt wie man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet. Vor Ort können Sie Sauerkraut herstellen. Adele zeigt Ihnen auch, wie Sie Sauerkraut in sterilisierte Gläser einmachen können. Mitbringen: 10-Liter Steintopf mit Rille.

SEIEN SIE IHR EIGENER BRAUMEISTER

06.04.
SA ab 08:30 Uhr

Schloss
Wiltz

Club Haus op der Heed
99 82 36

Fabien Claude
52€ zzgl. Mittagessen

Im Wiltzer Biermuseum können Sie unter fachmännischer Anleitung die Kunst der Bierherstellung erlernen. Brauen Sie Ihr eigenes Pils, welches Sie nach einem Monat selbst verkosten können.



WAT ASS ENG GUDD DRËPP? ENG DEGUSTATIOUN MAM EXPERT

20.03.

ME 19:00-22:00 Auer

Brennerei Miny

Nommern

Naturpark Mëllerdall

26 87 82 91-1

Paul Thill

40€

Am Natur- an Geopark Mëllerdall gëtt et eng grouss Diversitéit an de Bongerten an dofir och am Drëppeglas. An dësem Cours kënt dir zesumme mam Drëppe-sommelier Paul Thill eis regional Drëppe schmaachen a léieren op wat et ukënn.

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

07.01.-07.04.

MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiërg

32 88 23-1

Romy

95€/Trimester

+ 10€ Kautioun

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. Schnupperkurs: 12€.

BABYSCHWIMMEN

07.01.-07.04.

siehe Beschreibung

Krounebiërg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiërg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre), DI 09:10-09:40 Uhr (3-6 Monate), DI 09:50-10:20 Uhr (7-12 Monate), DI 10:30-11:00 Uhr (2-4 Jahre). In den Ferien finden keine Kurse statt (1 Stunde Schwimmbad inklusive).

BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

08.01.-06.04.

siehe Beschreibung

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

169€/10er Abo

Babyschwimmen von 6 Wochen bis 33 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). DI 09:30-10:35 Uhr, MI 16:45 Uhr, SA 08:30-10:45 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 und www.aquanatour.lu.

BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar

DI&DO 17:30 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

99€/10 Einheiten

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Ziel dieses Schwimmkurses ist das Erlangen vom Seepferdchen.

BUCH A KUCH: VIRLIESSTONNEN MAM POTTY LOTTY FIR KANNER AUS DEM CYCLE 1 AN 2

27.01.-28.04.

SO 10:00-10:45 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Charlotte Reuter

3,5€/Kand,
5€/Erwuessenen

Rees mam Potty Lotty an d'Welt vun de Geschichten. An enger gemittelter Atmosphär zesummen mat dengem Elteren erliefst du hei spannend nei Abenteuer. Well esou eng Phantasierees vill Energie kascht, gëtt et och e Stéck Kuch. Umeldung néideg. Terminer: 27.01., 17.02., 24.03., 28.04.



BALLETT / JAZZ

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik.

Samstags: Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren), Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren), Anfänger 2: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren), Anfänger: 15:00-16:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Anfänger: 16:30-18:00 Uhr (ab 4-6 Jahren).

Sonntags: Anfänger: 09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahren), Mittelstufe: 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre).

07.01.-07.04. Samstags	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Samantha, Patricja 142,50€/Trimester + 10€ Kaution
07.01.-07.04. Sonntags	Krounebjerg Mersch		k.A. 142,50€/Trimester + 10€ Kaution

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

08.01.-14.02. Patinoire
MA&JE voir descriptif Beaufort
Syndicat d'Initiative et du
Tourisme Beaufort
83 60 99-300
M. Arnold-Post
40€/session

Cours de patinage pour enfants à la patinoire de Beaufort. MA 15:00-15:50 hrs, MA 16:00-16:50 hrs, MA 17:00-17:50 hrs. JE 15:00-15:50 hrs, JE 16:00-16:50 hrs, JE 17:00-17:50 hrs. Prix: 50€/session si vous louez des patins à la patinoire.

COURS DE THÉÂTRE POUR PETITS ENFANTS

10.01.-04.04. Kulturhaus
DO 15:00-16:00 Uhr Mersch
Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1
Natalia Sanchez
150€/trimestre

Le cours est proposé aux enfants comme introduction au théâtre, pour développer l'imagination, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS (8-14 ANS)

10.01.-04.04. Kulturhaus
JE 16:00-17:30 hrs Mersch
Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1
Natalia Sanchez
200€/trimestre

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle, la voix sur scène, la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS "JOUER ET APPRENDRE"

auf Anfrage Kulturhaus
JE 17:00-18:30 hrs Mersch
Theaterschoul Yolandin
621 389 102
Natalia Sanchez
200€/trimestre

Les participants découvriront le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est une introduction au théâtre, aidant à développer la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.



DÉIEREN AM WANTER

18.02. MO 09:00-11:30 Uhr	Cauke a Kumquats Tuntange	Cauke a Kumquats 661 745 527	k.A. 40€
--	--	---	---------------------------

Zusammen mit einem Naturpädagogen werden die Kinder den Wald und seine Tiere neu kennenlernen und den Tieren helfen den Winter besser zu überstehen. Weitere Informationen finden Sie unter www.ergo-therapie.lu.

DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar halb- oder ganztags	Ferme pédagogique Eppeldorf	Eppelbléi 691 722 884	Carine Clemens, Marc Friederes auf Anfrage
--	--	--	---

Ihr entdeckt Pflanzen und Tiere auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mitpacken. Auf Anfrage organisieren wir Aktivitäten für Schulen, Maison Relais, Crèche und sonstige Gruppen.

DEN SCHULAUFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung 09:30-15:30 Uhr	Tipi Hollenfels	Abenteuer- Erlebnies- an Indianerwelten 26 10 31 96	Christiane Betzen auf Anfrage
--	----------------------------------	--	--

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, die Pferde reiten und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, Baum und Strickleiter hochklettern, Feuer entfachen und vieles mehr.

EER FIERWEN MAT NATURMATERIALIEN

08.04. MO 09:00-11:30 Uhr	Cauke a Kumquats Tuntange	Cauke a Kumquats 661 745 527	k.A. 40€
--	--	---	---------------------------

Die Kinder können ihre Naturfarben selbst herstellen und bekommen Tipps wie sie Ihre Ostereier noch schöner und umweltfreundlicher gestalten können. Weitere Informationen finden Sie unter www.ergo-therapie.lu.

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung 10:00-16:00 Uhr	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	k.A. 55€
--	-----------------------------------	--	---------------------------

En unvergesslicher Tag auf dem Ponyhof verbringen. Wissen über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem Thema.

ESELWANDERUNG

nach Vereinbarung 10:00 Uhr	Paerd an Iesel- Erliefnishaft Beaufort	Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft 621 312 565	k.A. 20€/Person, 10€/Kinder bis 12 Jahre
--	---	---	---

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung von ca. 2 Stunden durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.



FRÜHLINGSSCHATZSUCHE: EULEN UND GEWÖLLE

21.03. Centre écologique Naturpark Our Monique de With
 DO 14:30-17:00 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Was macht eigentlich die Eule Besonderes im Frühling? Hast du mal Gewölle von einer Eule gefunden? Wir werden genau untersuchen was da drin ist. Zum Schluss finden wir bestimmt auch noch einen Schatz! Alter: 6-12 Jahre. Unbedingt anmelden.

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

nach Vereinbarung Tipi Abenteuer- Erlefnis- Christiane Betzen
 14:00-16:00 Uhr Hollenfels an Indianerwelten 170€/Kinder bis
 26 10 31 96 12 Jahre

Reiten mit und ohne Sattel, Traumfänger, Medizinbeutel, Astgabelrassel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, Alpakatrekking, Tipiübernachtung.

ICH SEHE WAS - WAS DU NICHT SIEHST

07.03. Park Sennesräich Naturpark Our Sabine Wolken
 DO 14:30-17:00 Uhr Lullange 90 81 88 635 5€

Unsere Augen helfen uns, uns in der Welt zurecht zu finden. Aber wie funktioniert das? Sehen Tiere anders? Was sind optische Täuschungen? Wir gehen diesen Fragen spielerisch durch Ausprobieren auf den Grund. Alter: 8-12 Jahre. Unbedingt anmelden.

KANNERATELIER

permanent buchbar Duerftreff beim Lis Duerftreff beim Lis k.A.
 DE 14:30-15:30 Auer Roodt/Syre 691 719 013 /-14 5€/Kand
 DE 15:30-16:30 Auer

All Dënsden bidden mir verschidden Kanneraktivitéiten un.

KARATE FÜR KINDER

Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Kommt vorbei und probiert es aus. Informationen finden Sie unter www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar DO 17:00 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Sportcampus «Am Bongert» Rosport	Karate-Club Darudo asbl +49 656 194 966 49	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO&FR 17:00 Uhr MI 17:45 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)	Sportcampus «Am Bongert» Rosport		k.A. 20€/Monat



KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar SA-DI ab 14:00 Uhr	k.A. Hovelange	Alpakatrekking Huwel 621 304 315	k.A. auf Anfrage
---	-------------------	--	---------------------

Feieren mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. Kindergeburtstag: März-November: SA-DI ab 14:00 Uhr, Alpaka-Wanderungen: März-November SA-DI ab 10:00 Uhr, MI-FR ab 18:00 Uhr.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung 14:30-17:00 Uhr	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 195€
--------------------------------------	---------------------	------------------------------------	-----------------------------

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln. Ponys striegeln, schmusen, reiten und Ponyspiele. Getränke und Kuchen inkl. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern. Termine Sonntags oder in den Schulferien.

KINDERLESUNG IM AQUATOWER

24.03. SO 10:30-12:00 Uhr	Aquatower Berdorf	Aquatower Berdorf Asbl 79 01 87 37	k.A. 5,50€/Person
------------------------------	----------------------	---------------------------------------	----------------------

Kinderlesungen mit Kremart Verlag für Kinder von 3-8 Jahre. Viele Elmar Geschichten und die neusten Kinderbücher werden vorgestellt und erzählt. Im Preis enthalten sind die Lesung, Aufstieg zum 15. Stock, 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Berdorfer Apfelsaft und 1 Croissant. Anmeldung ist erforderlich.

KINDERSCHWIMMKURS / COURS DE NATATION POUR ENFANTS DÈS 4 ANS (INITIATION ET PERFECTIONNEMENT)

permanent buchbar MA&SA	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Èlwen 170€/1 cours, 220€/2 cours
----------------------------	----------------------------------	--	--

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire. Schwamm a Spass Èlwen Ben Lebrun, +32 497 99 00 44.

MA 17:00-17:45 hrs, MA 17:45-18:30 hrs, MA 18:30-19:15 hrs, SA 10:00-11:00 hrs, SA 12:00-13:00 hrs.

KINDERSCHWIMMKURS

07.01.-07.04. DI,DO 15:00-18:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
--	----------------------	--	--

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen. Schnupperkurs: 12€.



KINDERSCHWIMMKURS

Kleinkinder (3-5 Jahre): Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unseres Wasserkurses für Kleinkinder.

Kinderschwimmkurs (5-10 Jahre): Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen.

Perfektionskurs: Für Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken, usw.). Information und Anmeldung unter: 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

09.01.-06.04. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr SA 08:30-09:15 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 169€/10 Einheiten
08.01.-07.02. DI&DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
26.02.-28.03. DI&DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
08.04.-20.04. MO-FR 10:00-10:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 129€
permanent buchbar DI&DO 18:15-19:00 Uhr	Perfektionskurs		k.A. 99€/10er Karte

KINDERSCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHRE

permanent buchbar
DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad
Steinfort

Sportzentrum Steinfort
39 93 13 -400

Tracy Krieger
62€/Trimester

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab dem 1. Schuljahr (6 Jahre). Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Keine Kurse in den Schulferien.

"SWIM KIDS"

Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung nur in unserem Schwimmbad möglich. Kontakt: info@nordpool.lu oder Tel. 83 55 43-341. In den Ferien finden keine Kinderschwimmkurse statt.

08.01.-09.04. DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	"Swim KIDS 1" Anfänger	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer "Fachangestellte für Bäderbetriebe" 100€/Trimester
08.01.-09.04. DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DI 16:00-16:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr	"Swim KIDS 2"		
09.01.-03.04. MI 17:00-17:45 Uhr	"Swim KIDS 3" Perfektionskurs 5-10 Jahre		



KONSCHT AUS STENG MAM PIERRE DELOGNE FIR KANNER AUS DEN CYCLEN 2-4

09.02.-30.03.

SA 13:30-14:30 Auer (Kurs 1)

SA 15:00-16:00 Auer (Kurs 2)

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Pierre Delogne

15€/Atelier

Looss Denger Kreativitéit fräie Laf, lee eegen Hand un a kreéier aus Kalleksteen an aneren Naturmaterialien Deng ganz perséinlech Konschtwierker. Fir Kanner aus den Cyclen 2-4. D'Kanner mussen vun engem Erwuessene begleet ginn. Terminer: 09.02., 23.02., 09.03., 30.03.

KRÜMELKURS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
25€

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

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING LERNEN MIT PFERDEN

nach Vereinbarung
DO 14:00-18:00 Uhr
FR 16:00-18:00 Uhr
SA 08:00-12:00 Uhr

Ferme pédagogique
Brouch

Bricher Pärdsstall
691 611 425

Mazzone Denis
auf Anfrage

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. Indem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Das spezifische EREL Teilleistungstraining bietet viele Übungen für Buchstaben, Wortbilder oder Zahlenerarbeitung. Abgestimmt auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer.

MOL-COURSEN FIR KANNER AUS DER GRONDSCHOUL (CYCLE 2 BIS 4) MAM CLAUDINE MAILLET

03.01.-18.04.

DO 14:00-16:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
10€/Cours
Material inkl.

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro. 03.01.: D'Natur am Wanter, 21.02.: D'Fuesend, Kanner solle sech fir dëse Cours verkleeden, 15.04.: Mir molen d'Ouschteree an Natur an op Mini-Leinwand, 18.04.: Mir molen d'Ouschteree an Natur an op Mini-Leinwand.

NATURE-KIDS

nach Vereinbarung
MO 09:00-11:00 Uhr

Cauke a Kumquats
Tuntange

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Aktivität

Die Besucher von „Cauke a Kumquats“ erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. Jede Woche können sie die Natur neu erleben (mit oder ohne Eltern) und eine Menge über die Natur und sich selbst zu lernen. Einschreibung pro Trimester: 200€/10 Einheiten.



NATURE-KIDS-PLUS

nach Vereinbarung
k.A.

Cauke a Kumquats
Tuntange

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Aktivität

Cauke und Kumquats bietet den Kindern während den Schulferien tolle Erlebnisse rund um das Thema Natur an. Die verschiedenen Aktivitäten finden sie auf unserer Homepage www.ergo-therapie.lu.

PONYGRUPP

DI,SA
1,5-2 Stunden

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
28€/Einheit,
125€/5er Karte

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten und haben Spaß. Wissen und Regeln rund ums Pony werden vermittelt.

PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar
SA 10:00-12:00 Uhr

Paerd an Iesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
25€/Einheit

Kennenlernstunden mit Pferden, Ponys und Eseln: pflegen, bürsten, füttern, führen, reiten, Bodenarbeit, Wissensvermittlung über respektvollen und artgerechten Umgang. Für Kinder ab 6 Jahren ohne Elternbegleitung. Auch als Geschenk buchbar.

SCHICK MIT JEANS

29.01.
DI 14:30-17:00 Uhr

Vereinsbau
Stolzembourg

Naturpark Our
90 81 88 635

Jeannette Bechthold
5€

Zu kurz? Zu klein? Ein Loch am Bein? Deswegen schmeißen wir doch unsere Lieblingsjeans nicht fort. Bringt sie mit, dann nähen wir daraus eine hübsche kleine Tasche. Alter: 8-12 Jahre. Unbedingt anmelden.

UNTERWEGS MIT DEN SANFTMÜTIGEN ALPAKAS (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

1, am Eck
Hollenfels

Abenteuer- Erliefnes- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl
26 10 31 96

k.A.
auf Anfrage

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezaubern lassen, Rast am glühendem Lagerfeuer, das knusprige Stockbrot knabbern.

UPCYCLING-STAGE: MENG ÉISCHT KREATIOUNEN AUS ALE KLEEDER FIR JONKER VUN 10-16 JOER, MAM CHARLOTTE SPOIDENNE VUN A'MUSÉE

18.02.-20.02.
ME-ME 09:00-16:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Charlotte Spoidenne
110€/3 Deeg

Mir hunn all Kleeder an eise Schief, déi mer scho laang net méi undoen, mee vun deene mer eis einfach net trenne kënnen. An dësem Stage vun 3 Deeg léiers Du, wéis Du aus Dengen ale Kleeder eng Schachtel, ee Petzi oder ee Sak hierstelle kanns.



ZUMBA KIDS

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. In den Ferien finden keine Kurse statt.

La Zumba pour enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie. Pas de cours pendant les congés scolaires.

10.01.-30.06. (4-8 Jahre) DO 14:30-15:30 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Gabriela 80€/Jahr
07.01.-15.07. (7-12 ans) LU 17:30-18:30 hrs	Centre sportif «Filano» Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 105€
07.01.-07.04. (8-12 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Krouneberg 32 88 23-1	Sara 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs

WELTWASSERTAG - EXKLUSIVE FÜR SCHULKLASSEN

22.03. 2-3 Stunden	Aquatower Berdorf	Aquatower Berdorf Asbl 79 01 87 37	k.A. 3€/Schüler Rätselheft inkl.
-----------------------	----------------------	---------------------------------------	--

Weltwassertag für Schulklassen. Spielerisch lernen, genau darum geht es im Aquatower. In der interaktiven Ausstellung tauchen sie ein in die Welt des Wassers, der Geologie und der Geschichte. Für Schulklassen mit Voranmeldung. Wanderführer: 75€ pro Gruppe (max. 20-25 Kinder).

WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ MIT JULIA HASLBAUER FÜR KINDER VON 2,5 BIS 10 JAHREN

19.01.-09.03. Samstags	ManuKultura Useldange	ManuKultura 23 63 00 51 28	Julia Haslbauer 5€/Kind
---------------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------

Willkommen auf der Reise nach Griechenland, Lateinamerika und Indien. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich und der Spaß an der Musik und dem Tanzen stehen im Vordergrund. Anmeldung notwendig. SA 15:00-16:00 Uhr (Kinder von 2,5-5 Jahren), SA 16:15-17:30 Uhr (Kinder von 6-10 Jahren).

WINTERSPASS

24.01. DO 14:30-17:00 Uhr	Centre écologique Hosingen	Naturpark Our 90 81 88 635	Sabine Wolken 5€
------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------

Mit Spiel und Spaß suchen wir den Winter im Wald. Auch diesmal werden uns die Pflanzen und Tiere dabei helfen. Alter: 6-12 Jahre. Unbedingt anmelden unter 90 81 88 635 oder beatrice.casagrande@naturpark-our.lu.

ATELIERS DE DANSE | CREATION ARTISTIQUE POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

Cycle 2 16.02.-29.06. SA/DIM 10:00-16:00 hrs	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Thierry Raymond, Giovanni Zazzera 160€/Cycle
---	----------------------	------------------------------------	--

Ces ateliers de création artistique pour personnes avec et sans handicap physique sont dirigés par des chorégraphes professionnels et mènent progressivement à des rencontres avec le public sous forme d'Instants Rencontres.



ATELIERS DE DANSE OUVERTS POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

Cycle 2 12.02.-18.06. MA 18:00-20:00 hrs	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Thierry Raymond, Giovanni Zazzera 135€/Cycle, 15€/Cours d'essai
---	------------------------------------	--	--

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre. Dates: 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 23.04., 07.05., 21.05., 29.05., 04.06., 18.06.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente LU 19:30-21:30 hrs	Salle polyvalente Buschrodt	Thillevogtei Danses du monde 83 87 67	Netty Colbach 5€/séance
--	--	--	--

Nous nous rencontrons les lundis soirs de 19:30-21:30 hrs (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire. Renseignements complémentaires au 83 87 67 ou 88 90 81.

CÉRAMIQUE

09.01.-05.06. ME 18:00-20:00 hrs	Lycée Edward Steichen Clervaux	Lycée Edward Steichen 20 60 07 1	k.A. 229,50€
---	---	---	-------------------------------

Céramique pour débutants. Initiation aux techniques de modélisation en céramique. Progression selon son propre rythme dans les projets de son choix tout en ayant à disposition l'infrastructure de l'atelier ainsi que les conseils du titulaire et des autres apprenants.

COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE

offre permanente voir descriptif	Articulum Redange	articulum 47 20 12	Guy Bintz 17€/heure, 12€/étudiants
---	------------------------------------	-------------------------------------	---

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s. Maximum 6 personnes, encadrement individuel. Les cours sont payés pour 4 séances à l'avance non remboursable en cas d'absence. Contact et renseignements: Guy Bintz, email: art@pt.lu, internet: www.articulum.lu. MA 17:00-19:00 hrs, ME 09:00-13:00 hrs*, JE 17:00-20:00* hrs, VE 17:00-19:00 hrs, SA 09:00-13:00* hrs (*au choix 2 ou 3 heures de cours).

COURS DE PEINTURE

04.01.-08.03. VE 13:00-15:00 hrs	Centre Oasis Wiltz	Centre Oasis 95 90 69	Veronika Lobanova 180€ matériel inclus
---	-------------------------------------	--	---

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique et aquarelle. Dates: 04.01., 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03.

DJEMBÉ POUR ADULTES

08.01.-09.07. MA 17:00-18:30 hrs	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Sada Diagné 120€/trimestre
---	------------------------------------	--	---

Le djembé est un instrument qui améliore le sens du rythme, développe la motricité et la capacité de maîtriser son énergie et ses sensations.



ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL DER DIGITALEN FOTOGRAFIE (THEORIE + PRAXIS)

09.02.+30.03.

SA 10:00-17:00 Uhr

Fotostudio
Mersch

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Workshop

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Kamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Mehr Informationen finden Sie unter www.possible.lu.

FILZKURS

14.02.

DO 13:00-17:00 Uhr

Maison du Parc
Esch-sur-Sûre

Naturpark
Öwersauer
89 93 31-1

Ursula Scheuern-Huppertz
10€/Kinder, 20€/Erwachsene

Neben der eigenen Kreativität soll dieser Generationskurs das Zusammenarbeiten von Jung und Alt fördern und richtet sich somit besonders an Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern oder Enkelkindern.

FILZKURS: OSTERN

09.04.

DI 13:00-17:00 Uhr

Maison du Parc
Esch-sur-Sûre

Naturpark
Öwersauer
89 93 31-1

Ursula Scheuern-Huppertz
10€/Kinder, 20€/Erwachsene

Neben der eigenen Kreativität soll dieser Generationskurs das Zusammenarbeiten von Jung und Alt fördern und richtet sich somit besonders an Eltern/Großeltern mit ihren Kindern/Enkelkindern. Warum nicht schöne Ostermotive passend zum Fest filzen?

FOTOGRAFIEREN ANSTATT KNIPSEN

08.01.-02.04.

DI 18:00-21:00 Uhr

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

k.A.
162€

Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Fokus verstehen und ihre Auswirkungen auf die Bildgestaltung erkennen. Schulung des fotografischen Blicks, die Wahl des richtigen Standortes und Festlegen des Bildausschnittes. Einführung in die digitale Dunkelkammer.

FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
45 07 74 60 20

k.A.
kostenlos

Kamera, Stativ, Iso, Blende, Goldener Schnitt: Wir zeigen Dir wie du schnell und einfach den Umgang mit der Kamera erlernst und tolle Bilder machen kannst. Wir vermitteln dir ein Basiswissen und Basiskompetenzen in Sachen Fotografie.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and
Connect asbl
621 493 336

Miranda van den Heuvel
150€/3 Kurse,
235€/5 Kurse zzgl. Material

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Weitere Details auf www.crea-teandconnect.org.



LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate
MI 19:00- ca.21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden. Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 16.01.: Navid Kermani, Sozusagen Paris, 13.03.: Isabelle Allienne, Ein unvergänglicher Sommer.

LIICHTEN AM BËSCH

01.02.
FR 18:00-20:00 Auer

ANF-Service forestier
Marscherwald

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Leo Klein,
David Farinon
5€

Am Bësch bastelt dir mat de Fierschteren e Lampion an duerno gitt dir an de Bësch liichten. Loosst iech iwerrasche vun der spannender Atmosphär vum Bësch am Däischeren. Nom Liichte gëtt et eng Klenggekeet z'iessen.

LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate
MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Marcel Bamberg
kostenlos

Freier Austausch über Texte/Bücher und Musik. Thema bitte der Homepage www.mierscher-lieshaus.lu entnehmen. Termine: 27.02., 03.04.

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

04.04.-03.10.
ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
6,50€/Person

Nocturne d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und genießen Sie aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang. Termine: 04.04., 04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 29.08. und 03.10.

STORYTELLING ET CRÉATION D'HISTOIRES POUR ADULTES

10.01.-04.04.
JE 18:00-19:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Nataltia Sanchez
200€/trimestre

Dans ce cours vous apprendrez différentes techniques théâtrales pour raconter des histoires: storytelling, jeux d'improvisation, expression corporelle, technique vocale, maquillage de théâtre et création de personnage.

STRICKTREFFEN

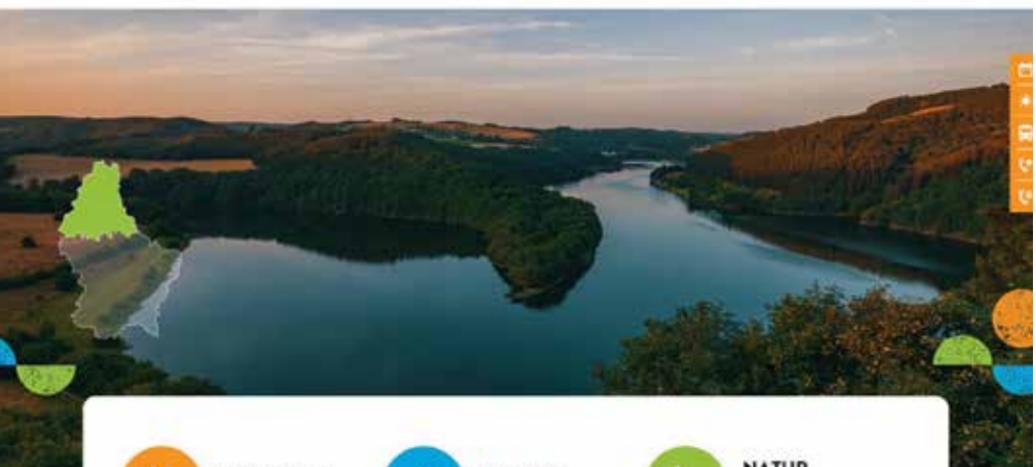
alle 14 Tage
DI 15:30-17:30 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23
691 975 679

k.A.
kostenlos

Hast du Lust gemeinsam mit anderen zu stricken, anstatt alleine zu Hause? Dann bist du bei uns richtig. Wir treffen uns 2 Mal im Monat (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) und stricken, tauschen uns aus, lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.



TOURISMUS



FREIZEIT



NATUR
ERLEBEN



KULTUR



LEBEN IM
ÉISLEK



BERUF

WWW.EISLEK.LU

STRÉCKCOURS / COURS DE TRICOTAGE

permanent buchbar
DI 18:00-20:00 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23
691 975 679

Annelie Back
10€/Abend

Frau Back wird Ihnen bei Ihrem Strickprojekt helfen oder Ihnen das Stricken beibringen. Auch ohne Anmeldung möglich. Ein Getränk ist im Preis enthalten (5€ gehen an ein Projekt in Indien).

WEBEN IN BILDERRAHMEN

26.02.-05.03.
DE 15:30 Auer (Kurs A)
DE 19:00 Auer (Kurs B)

Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23
691 975 679

Pascale Lefèvre
10€-30€

Upcycling. Mer wiewen mat Woll- a Stoffreschter an ale Billerrummen, a gestalten esou flott, faarweg Wiefbiller. Wann der Biller gäre mat heem huet, kascht et 10€-30€ (Material, je no Gréisst), wa net, ass de Cours gratis.

WORKSHOP HAWAIIANISCHER TANZ HULA

05.01.-06.01.
SA&SO 10:00-17:00 Uhr

30, rue de
Schwiedelbrouch
Rambrouch

Ayurvedahouse
621 140 674

Bettina
Pomaikai Fron
auf Anfrage

Wochenend Workshop hawaiianischer Tanz Hula und Kultur. Erlerne die Hula Choreografien aus Hawaii und erfahre viel über die Lebensweise der Menschen dort.



ZEECHEKURS

permanent Offer
DE 18:00-20:00 Auer

Millermooler
Hinkel

Cours de Dessin
Marinazz
72 84 85

Marina Herber
30€/2 Stonnen,
80€/6 Stonnen

Zeechecours, Kierperbau, Illustratioun, Caricature, Peinture. Ech passe mech un jiddereen un. Fir Unfänger ab 12 Joer. Umellen via Telefon: 691 819 334 oder Email: marinazz@hotmail.fr. Terminer: 08.01., 15.01., 22.01., 05.03., 12.03., 19.03., 07.05, 14.05., 21.05.

DUERTREFF BEIM LIS T.: 691 719 013 /-14

BABY/KINDERFUSSABDRUCK ZUM AUFHÄNGEN

06.02.
MI 10:00 Uhr

Duertreff beim Lis
Roodt/Syre

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Schneider Jennifer
15€/Platte

Die vorbereiteten Lehmplatten warten nur noch auf das Füßchen oder die Hand ihres Kindes. Anmelden, beim Duertreff beim Lis vorbei schauen, Abdruck machen und 3 Tage später können sie das kleine Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

BLÜTENBLÄTTER IM STICKRAHMEN

27.03.
MI 10:00-12:00 Uhr

Duertreff beim Lis
Roodt/Syre

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Schneider Jennifer
40€ Material inkl.

Eine Wanddekoration der etwas anderen Art. Mit selbstgetrockneten Blüten gestalten wir ein Bild in einem Stickrahmen. Ein bisschen Geduld wird schon gebraucht, bewaffnet mit zarten Blumen und Pinzette machen wir uns ein kleines aber feines Kunstwerk.

DEKO-KUGEL AUS FILZ

21.03.
DO 18:00-20:30 Uhr

Gewächshaus, ISJB
Betzdorf

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Kieffer Mireille
45€

Eine Aussendekoration der etwas anderen Art. Ein Hingucker aus Filz und anderen Überraschungen.

EINE SCHALE AUS BETON

16.01.&23.01.
MI 18:00-20:00 Uhr

ISJB
Betzdorf

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Schneider Jennifer
35€/Person

Am ersten Abend (16.01.) wird die Grundform für die Schale aus Beton angefertigt. Am zweiten Abend (23.01.) werden die getrockneten Schalen dann verziert, bemalt, beklebt, so wie die Phantasie es will.

EMOL MENG SEEF SELWER MAACHEN

05.03.
DE 18:00-20:30 Auer

ISJB
Betzdorf

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
30€

Hei kennt dir emol hannert d'Kulissen luussen wei am Seefenatelier vum ISJB geschafft gett an och selwer är Seef maachen. Mir versichen bessi saisonal ze bleiwen an dekoreieren dono och nach passend zum Thema.



LIS' CAFE

jeden Mittwoch
13:30-16:00 Uhr

Duerftreff beim Lis
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
k.A.

Genießen Sie im netten Beisammensein eine Tasse Kaffee und lassen Sie es sich gut gehen. Hier gibt es eine Auswahl an leckeren Desserts und Kuchen aus der Küche des Institut St. Josephs in Betzdorf.

MIR BITZEN E PETZI

23.01.-13.02.
ME 18:00-20:30 Auer

ISJB
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Mme Zeimet-Hoffmann Josée
65€/Cours zzgl. Material

Ufänger Cours. An 4 Owenter kritt dir gewisen wei dir ären eegenen Petzi bitzt an richtig zesummesetzt. De Petzi ass 40 cm grouss. Jiddereen geet ganz secher nom Cour mat sengem eegenen Petzi heem. Material 40€-50€. Terminer: 23.01., 30.01., 06.02., 13.02.

SUKKULENTEN IM BILDERRAHMEN

10.04.
MI 18:00-20:30 Uhr

ISJB
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Schneider Jennifer
75€ Material inkl.

Sukkulenten im Bilderrahmen, so wie es der Name schon verrät können wir nach diesem Abend unsere Pflanzen wie ein Bilderrahmen aufhängen. Sie werden Schritt für Schritt angeleitet, wie aus ihrem Rahmen etwas ganz besonderes entsteht.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

ALTE MÖBEL NEU GESTALTEN - UPCYCLING

06.03.-03.04.
MI 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
155€/4 Einheiten
Material inkl.

Upcycling: Aus Alt macht Neu. Erstellen Sie Ihr eigenes individuelles Möbelstück. Unser Kursleiter zeigt Ihnen unterschiedliche Techniken damit Sie Ihr Lieblingsstück in neuem Glanz erstrahlen lassen können.

BERNKASTEL-KUES - OLDTIMER MUSEUM & SCHIFFRUNDFAHRT

24.04.
MI ab 08:10 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
70€

Besuchen Sie mit uns das Oldtimer Museum „Zylinderhaus“ in Bernkastel-Kues. Nach dem Essen begeben wir uns auf eine Schiffrundfahrt und bewundern das schöne Moselstädtchen. Busfahrt, Begleitung, Museumseintritt, Führung, Mittagessen und Schifffahrt im Preis enthalten.

BESICHTIGUNG DES BASTOGNE WAR MUSEUM

28.03.
DO ab 09:30 Uhr

War Museum
Bastogne

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
12€ (Eintritt, Audio
Guide inkl.)

Das Museum befasst sich mit der Situation des 2. Weltkrieges in Belgien während der Ardennenoffensive. Tauchen Sie mit uns in die historischen Ereignisse ein und erhalten Sie einen Eindruck vom Alltag der Zivilbevölkerung.



BESICHTIGUNG SAAL SÄNNESRÄICH

04.04. Lölljer Gaart Club Haus op der Heed k.A.
 DO ab 10:00 Uhr Lullange 99 82 36 9€ (Eintritt, Führung inkl.)

Lernen Sie mit uns die Sinne des Menschen neu entdecken. Während einer 1,5-stündigen Führung und interessanten Experimenten lernen Sie die Fähigkeiten des menschlichen Körpers neu kennen. Nach diesen Erfahrungen können Sie mit uns zu Mittag essen.

BESICHTIGUNG DER UNTERNEHMEN GROSBUSCH UND LA PROVENÇALE

10.01. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.
 DO ab 08:15 Uhr Hupperdange 99 82 36 65€

Besuchen Sie morgens mit uns die Firma „Grosbusch & Fils“. Nach dem Mittagessen fahren wir zum Lebensmittelgroßhändler „La Provençale“. Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen beider Unternehmen. Im Preis enthalten: Begleitung, Busfahrt, Führung, Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

BUCHBINDEREI - BINDE DEIN EIGENES BUCH

06.03.-20.03. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Ursula Huppertz
 MI 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 90€/3 Einheiten

Wer träumt nicht davon sein eigenes Buch in den Händen zu halten. In diesem Workshop können Sie Ihr eigenes, selbst gestaltetes Buch binden. Cover, Format und Bindungsart ist Ihnen frei überlassen. Unsere Kursleiterin unterstützt Sie dabei.

ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND - CHANCEN UND RISIKEN EINER NEUEN LEBENSPHASE - KONFERENZ

02.04. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Dr. Christina Lukas
 DI ab 19:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 8€

Bei Rentenbeginn liegt noch ein Viertel des Lebens vor einem. Wie die Berufswahl gilt es auch diese Lebensphase zu planen. Der Vortrag soll anregen, über ein sinnerfülltes Leben im Alter nachzudenken. Es werden verschiedene Bereiche beleuchtet.

FASZINATION JAKOBSWEG - KONFERENZ UND AUSTAUSCH MIT SPANISCHEM MITTAGESSEN

10.02. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.
 SO ab 12:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 26€
 Mittagessen inkl.

Mittags genießen wir ein typisch spanisches Menü, Paella. Anschließend findet ein Austausch zwischen Jakobsweg-Erfahrenen und Interessierten statt.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

16.03.-17.03. Atelier der Künstlerin Club Haus op der Heed Diana Prokot
 SA&SO 10:00-16:30 Uhr Beho/Gouvy 99 82 36 145€

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Anmeldung erforderlich. Im Preis enthalten: Mittagessen, Kaffee und Kuchen.



KEGELN

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

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

KURZREISE IN DIE MOZART- UND WALZER - STADT WIEN

20.09.-22.09. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
FR-SO **Hupperdange** **99 82 36** **k.A.**

Sissi, Sachertorte, Kaffeehäuser, Mozartkugel. Wien lockt! 3-tägige Reise nach Wien. Für zusätzliche Informationen zum Programm wenden Sie sich bitte an das Club Haus op der Heed. Anmeldung erforderlich.

MANDALA MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN (2-TAGESSEMINAR)

22.02.-24.02. **Kloster Fünfbrunnen** **Club Haus op der Heed** **Elisabeth Demmer**
FR-SO ganztätig **Troisvierges** **99 82 36** **195€**

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Inneren heraus ein farbiges Kreisbild entstehen, während Sie sich gleichzeitig auf einen achtsamen Weg zur eigenen Mitte begeben. Im Preis enthalten: Seminar, Material und 2 Übernachtungen in einfachen Einzelzimmern mit Vollpension.

MÄNNERSTAMMTISCH

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region. Sie lernen neue Leute kennen und tauschen sich aus.

15.01. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	"Hotel Koener" Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Verzehr vor Ort
12.02. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	"Les Timandines" Troisvierges		
05.03. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	"The View" Eselborn		
02.04. DI 12:00-ca16:00 Uhr	"Hotel Pommerloch" Clervaux		

NÄHEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

16.01.-06.02. **Gemeindehaus** **Club Haus op der Heed** **Gretchen Boersen**
DI 14:30-16:30 Uhr **Weiswampach** **99 82 36** **58€/4 Einheiten**

Wenn Ihre Nähmaschine Ihnen mehr oder weniger vertraut ist, können Sie in diesem Kurs lernen, wie man selbst kleine Umänderungsarbeiten erledigen kann, z.B. Röcke oder Hosen kürzen, weiten oder enger machen, einen Reißverschluss einsetzen.

ORIGINELLE OSTERDEKORATION MIT MONIQUE

03.04. **Vereinssaal** **Club Haus op der Heed** **Monique de With**
MO ab 19:00 Uhr **Hautbellain** **99 82 36** **45€ Material inkl.**

Gestalten Sie Ihr eigenes Ostergesteck aus Holz. Die vorgefertigte Eiform wartet nur darauf dekoriert zu werden. Zweige, Moos, Frühlingsblume, usw. stehen zur Verfügung um Ihr Osterei zu gestalten.



POURING - BILDER IN ACRYL/FLIESSTECHNIK

30.03. Vereinssaal Pütscheid Club Haus op der Heed Martina Rings
SA 10:00-13:00 Uhr Merscheid 99 82 36 90€

Pouring ist eine Maltechnik, bei der Sie Bilder mit beeindruckenden Effekten zaubern. In diesem Workshop erlernen Sie die Basistechniken dieser Acryl-Malart und gestalten selbst Ihre eigenen kleinen Kunstwerke.

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen. Den jeweiligen Treffpunkt erfahren Sie im Club Haus.

RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

SCHACHTREFF FÜR ALLE

alle 14 Tage Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Ken Schroeder
FR 15:00-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 kostenlos

Hier erlernen Sie das Spiel der Könige. Den Anfängern werden die Grundzüge des Schachspiels Schritt für Schritt erklärt und fortgeschrittene Spieler können sich hier treffen und in geselliger Runde die eine oder andere Partie bestreiten.

SCHMUCK AUS PAPIER

26.02. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Eliane Lothritz
DI ab 19:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 25€ zzgl. Material

Gestalten Sie in diesem Workshop Ihre eigenen Schmuckkreationen. Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen, wie es gemacht wird. Sie haben die Möglichkeit Ihr eigenes Papier mitzubringen und Ihren Schmuck z.B. aus Ihrem Lieblingsbuch anfertigen. Verschluss und Perlen werden bei der Kursleiterin bezahlt.

SCHREIBATELIER - TAGESWORKSHOP

09.03. Kloster Fünfbrunnen Club Haus op der Heed Elisabeth Demmer
SA 10:00-16:00 Uhr Troisvierges 99 82 36 40€ (Kaffee, Tee inkl.)

An diesem Tag lassen Sie sich von dem beeindrucken, was Ihnen an diesem Ort begegnet und bringen schreibend zum Ausdruck, was sich aus dem Inneren löst. Außer Lust am Schreiben auf Deutsch oder Luxemburgisch sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



SCHÖNEBERGER PASSIONSSPIELE IM KULTURZENTRUM TRIANGEL IN ST. VITH

24.03.
SO ab 13:30 Uhr

Triangel
St. Vith

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
32€

Erleben Sie mit uns ein emotionsaufgeladenes Spektakel im Triangel. Sehen Sie die Höhen und Tiefen Jesu durch die Brille der heutigen Zeit und erfahren Sie wie nahe seine Geschichte an unserem heutigen Leben ist. Begleitung, Busfahrt, und Eintritt sind im Preis enthalten. Anmeldung bis 04.02.

SONNTAGSTOUR INS BITBURGER GUTLAND

24.02.
SO ab 10:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
65€

Meckel liegt zwischen Bitburg und Trier. Dort kehren wir zur Mittagszeit im bekannten Gasthaus Herrig ein. Anschließend fahren wir nach Biersdorf am Stausee. Wer möchte, kann am See entlang spazieren und/oder dort Kaffee und Kuchen genießen. Im Preis enthalten Begleitung, Busfahrt und 3-Gänge-Menü.

SYSTEM- ODER SPIEGELREFLEX - MEHR SPASS AM FOTOGRAFIEREN

21.03.+28.03.
DO 19:00-21:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Claude
Windeshausen
65€/3 Einheiten

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen. Der dritte Termin wird mit Teilnehmern vereinbart.

STEINBILDHAUER-KURS - 2-TÄGIGER WORKSHOP

16.03.-17.03.
SA&SO 11:00-16:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Esther Wiswe
135€ Material inkl.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie mit Hammer, Meißel und gleichmäßigen Schlägen, aus Eifler Sandstein, neue Formen entstehen. Von rustikal bis filigran, von figürlich bis abstrakt ist alles möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

ZERO-WASTE: MÜLL VERMEIDEN UND NACHHALTIG LEBEN - WORKSHOP

23.03.
SA 11:00-14:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Tania Giberyen
56€

Zero Waste verfolgt das Ziel so wenig Abfall wie möglich zu produzieren. Tania stellt in einer interaktiven Präsentation verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie im Alltag weniger Abfall produzieren. Stellen Sie Waschmittel und Zahnpasta selbst her.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

07.01.-01.04. Kinneksbond Club Haus am Brill Nicolas Billaux
 LU 12:30-13:30 hrs Mamer 26 39 51 00 40€/trimestre

Profitez pleinement de votre pause de midi et venez vous ressourcer au Kinneksbond, Centre Culturel Mamer. Sous la direction de Nicolas Billaux, le «Chœur de Midi» vous permettra de démarrer la semaine en chansons .

ATELIER RELOOKING MEUBLES ET OBJETS

Vous apprendrez des différentes techniques: effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, tous sans décapage.

17.01.+14.02. JE 08:30-12:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Betty Ries 70€/atelier matériel inclus
23.03. SA 10:00-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Betty Ries 120€ matériel inclus

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

Dem Buchbindemeister Fons merkt man seine Begeisterung für sein Handwerk und die Liebe zu alten Büchern an. In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung das Ausbessern und Reparieren alter Bücher. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.

07.01.-18.03. MO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirt 125€/10 Einheiten zzgl. Material
10.01.-21.03. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirt 125€/10 Einheiten zzgl. Material
10.01.-21.03. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirt 125€/10 Einheiten zzgl. Material

BRIDGEAFTERNOON

14.01.-01.04. Club Haus am Brill Club Haus am Brill k.A.
 MO 14:00-16:00 hrs Capellen 30 00 01 kostenlos

Regelmässig Montagnachmittag im Club Haus am Brill. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen.

COURS DE TRICOTS PULLOVER TOP-DOWN

11.01.-15.02. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Laure Faber
 VE 10:00-12:00 hrs Capellen 30 00 01 85€

C'est tellement plus facile de tricoter les pullovers et gilets en Top Down, c'est-à-dire en commençant par le haut, l'encolure, et en tricotant vers le bas. En plus vous tricotez le tout en un morceau sur des aiguilles circulaires. Dates: 11.01., 18.01., 08.02., 15.02.



COURS DE TRICOTS CROISSANTS DE LUNE ET TRIANGLES : DONNEZ FORME À VOS CHÂLES

01.03.-29.03.
FR 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
65€

Apprenez tous les secrets des augmentations, diminutions et rangs raccourcis pour donner des formes originales à vos châles. Cours pour intermédiaires. Dates: 01.03., 15.03., 29.03.

FLORISTIK

14.01.+11.03.
MO 14:30-ca.16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sandra Funez
15€ zzgl. Material

Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

KERAMIK

07.01.-25.03.
MO 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Huberty
110€/10 Einheiten

Ton kneten, formen, modellieren vom Gebrauchsgegenstand bis zur Skulptur, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

KORBFLECHTEN

02.02.-03.02.
SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
130€ Material inkl.

Korbflechten - ein uraltes Handwerk - immer noch aktuell. Bei diesem Kurs können Sie ihren Einkaufskorb selbst herstellen und nebenbei einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden lernen.

KUNSTEINTOPF

15.01.-26.03.
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula
Scheuern-Huppertz
110€/10 Einheiten
zzgl. Material

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Materialien kennen zu lernen und mit ihnen zu arbeiten. Wir starten mit dem Werkstoff Papier, danach Wolle, Glas, Beton oder Holz.

LA GÉNÉALOGIE AU LUXEMBOURG

31.01.
DO 19:00-20:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
kostenlos

Ahnen- und Lokalforschungen eignen sich hervorragend als Freizeitbeschäftigung. Computer, Internet und Digitalkamera machen vieles möglich. Somit eignet sich dieses Hobby mit alten Dokumenten auch ideal, um mit neuen Technologien standzuhalten.



LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : FINE GUITAR BLUES RONNIE EARL - DAVE SPECTER - ALEX SCHULTZ

28.01.
LU 18:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

Le blues peut se montrer sous différents aspects. Il peut être rugueux, minimaliste, répétitif, insistant, rentre-dedans, rouleau compresseur. Et parfois, il peut se montrer élégant, très élégant.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : BOOGIE MUSIC

25.03.
LU 18:30-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

Soirée consacrée à la boogie music, un style musical à part, à la croisée du blues et du rock, descendant direct du boogie-woogie, qui, ici cependant, cède la place du piano à la guitare.

L'OISEAU GÉANT

02.03.
SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stéphanie Richard
95€ Material inkl.

Um diesen seltsamen Vogel zu bauen verarbeiten Sie Kupferdraht, Weiden und Moos. Rechtzeitig zum nahenden Frühjahr bekommen Sie die Möglichkeit diese Technik zu erlernen. Wir wünschen viel Spass dabei.

MALEN / COURS DE PEINTURE

09.01.-27.03.
ME 09:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
120€/10 unités

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique.

NÄHATELIER

08.01.-26.03.
Di 10:00-12:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Liliane Mathieu
135€/10 Einheiten

Mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoff und Ideen (kein Kurs am 19.03.).

RANKSTÄBE

17.03.
SO 09:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
35€ Material inkl.

Mit einer kleinen Lichterkette dekoriert geben sie auch eine schöne Winterbeleuchtung im Garten oder auf dem Balkon ab.

SCHWINGEKORB

16.03.
SA 09:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
70€ Material inkl.

Material aus der Natur, ein wenig Geschick und schon lässt sich so eine Schale aus Weiden fertigen. Die verschiedenen Varianten entstehen dann ganz von alleine. Mitzubringen ist lediglich eine scharf geschliffene Gartenschere und wer möchte bringt noch Gräser, Schnüre, biegsame Zweige usw. zum Einflechten mit.



VOYAGE CULTUREL À ZURICH

07.03.-10.03.
JE-DI

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
780€/chambre double,
840€/chambre simple

Voyage culturel à Zurich. Kunsthaus Zurich, Verkehrshaus Lucerne, Goetheanum Dornach.

VOYAGE DANS LA DRÔME «SUR LA PISTE DES TRUFFES»

24.01.-27.01.
JE-DI

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jacques Boulanger
925€/chambre double,
995€/chambre simple

Jacques Boulanger, grand chef, emmènera notre groupe de gastronomes en Drôme, où nous aurons la chance de découvrir les secrets et la saveur de la truffe.

VOYAGE EN CORNOUAILLES CULTURE ET JARDINS DU 24 JUILLET AU 1 JUILLET 2019

24.06.-01.07.
MI-MO

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
2.586€/chambre double,
2.782€/chambre simple

Bath, ville inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Gorges de Cheddar, Loseley Park Gardens, le Dartmoor, le jardin de sculpture de Barbara Hepworth à St. Yves etc. Nous logerons dans des hôtels de charme typiquement anglais.

WORKSHOP DE GRAVURE (AVANCÉS)

18.01.-02.02.
VE 14:00-19:00 hrs
SA 10:00-18:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
220€ + matériel

Lors de ces deux workshops, nous ferons une édition de gravure à deux plaques. Puis, nous échangerons des exemplaires entre tous les participants. Dates: 18.01., 19.01., 01.02., 02.02.

WORKSHOP VANNERIE SPIRALÉE

09.02.+10.02.
SA&DI 10:00-15:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stéphanie Richard
100€ + matériel

Réalisation d'un panier ou d'une lampe en vannerie spiralée.

ZUSAMMEN ALT WERDEN. ANDERE WOHNFORMEN IM ALTER: DAS BEIENHAUS STELLT SICH VOR

21.03.
DO 19:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
kostenlos

Haben Sie sich auch schon mal Gedanken gemacht, wie Sie im Alter leben möchten? Das Beienhaus Luxembourg stellt sich vor. Sich informieren, um eine selbstständige Wahl treffen zu können.



ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

Nous allons approfondir nos connaissances du dessin d'observation en pratiquant et combinant différentes techniques comme l'aquarelle, l'encre de chine, le fusain, etc.

09.01.-27.03. ME 14:30-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités
11.01.-29.03. VE 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités

ROBBESSCHEIER T.: 92 17 45-1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr **Robbesscheier Munshausen** **Robbesscheier 92 17 45-1** **k.A. auf Anfrage**

Selber einmal Kutscher oder Pferdeflüsterer sein? Die Welt der Pferde wartet. Erfahren Sie alles über die Ardenner Zugpferde. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr **Robbesscheier Munshausen** **Robbesscheier 92 17 45-1** **Robbesscheier auf Anfrage**

Bewegungsarmut ist eines der größten Gesundheitsrisiken unserer modernen Gesellschaft. In unseren Ateliers werden die verschiedenen körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht) spielerisch gefördert. Halbtags und Ganztags buchbar.

EINMAL SELBST IMKER SEIN

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr **Robbesscheier Munshausen** **Robbesscheier 92 17 45-1** **k.A. auf Anfrage**

Wie wird aus dem goldfarbenen Blütenstaub Honig? Solche Fragen beantworten wir in unserem Bienenatelier. Und dann geht es für Mutige in echten Imkeranzügen hinaus in ein summendes Volk, wenn wir einen Bienenstock öffnen. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

GARTENARBEIT FÜR TECHNIKFANS

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr **Robbesscheier Munshausen** **Robbesscheier 92 17 45-1** **k.A. auf Anfrage**

Da soll mal jemand sagen, dass Gartenarbeit langweilig ist. Mit Fingerspitzengefühl geht es an die Feinarbeiten, wie das Ernten von Gemüse und anschließend kocht ihr gemeinsam eine leckere bunte Suppe. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung 10:00-17:00 Uhr **Robbesscheier Munshausen** **Robbesscheier 92 17 45-1** **Robbesscheier auf Anfrage**

Gewinner und Verlierer gibt es nicht. Aufgaben müssen in der Gruppe gelöst werden. Soziale Fähigkeiten, Kommunikation, Schwächen und Stärken erkennen, diese akzeptieren und gezielt einsetzen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Halbtags und Ganztags buchbar.



KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
auf Anfrage

Robbesscheier
Munshausen

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. Auf Anfrage Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

NATURATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
10€/Halbtags,
15€/Ganztags

In diesen bekannten Ateliers der Robbesscheier dreht sich alles um Gemüse, Getreide, Tiere und ländliche Berufe. Neben praktischen Erklärungen legen die Kinder, sowie Erwachsene selbst mit Hand an.

RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Ich baue mein eigenes Vogelhaus. Leute mit Sinn fürs Grobe und Fingerspitzengefühl sind hier richtig. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z.B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Für Liebhaber alter Technik oder auch nur zum Staunen, wie viel hinter der Mehlherstellung steckt. Nach der Mühlenbesichtigung geht es nach Munshausen in die Backstube, denn aus dem Mehl soll noch Leckerer entstehen. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

Die Förderung der kognitiven Fähigkeiten ist das gesteckte Ziel. Gruppenspiele zu den Themen Verhalt, Logik, Allgemeinwissen und Musik bzw. Geräusche stehen auf dem Programm. Halbtags und Ganztags buchbar.



TREFF AAL SCHOUL HOBSCHEID T.: 39 01 33 501

ATELIER - BOÎTES DE VIN EN BOIS

28.02. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul** **Anik Boltz**
JE 14:00-17:30 hrs **Hobscheid** **Hobscheid** **70€ matériel inclus,**
39 01 33 501 **sauf boîte**

Pour cet atelier créatif nous allons relooker une boîte de vin en bois simple en plateau très pratique qui vous servira tous les jours. Merci de bien vouloir rapporter une caisse à vin en bois, un tablier et un pistolet à colle. Inscription jusqu'au 20.02.

ATELIER DE RELOOKING

04.04. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul Hobscheid** **Anik Boltz**
JE 14:00-18:00 hrs **Hobscheid** **39 01 33 501** **70€/personne**

Les conseils d'une passionnée de relooking „Made in Luxembourg“. Techniques de relooking avec des peintures à la craie non toxiques. Les participants apportent chacun leur objet (petit mobilier) à relooker. Veuillez vous inscrire jusqu'au 27.03.

LESECLUB

11.01.-05.04. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul Hobscheid** **k.A.**
FR 10:00-11:30 Uhr **Hobscheid** **39 01 33 501** **kostenlos**

Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache werden (daheim, in Etappen) gelesen, um sich in gemütlicher Atmosphäre in der hauseigenen Bibliothek auszutauschen und ggf. die Verfilmungen zu schauen. Der Leseclub freut sich jederzeit über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischaun möchte.

NÄHKURS / COURS DE COUTURE

Envie d'un nouveau sac ou d'un vêtement? Vous avez des idées mais ne savez pas comment les réaliser, ce cours vous aidera. Vous apprendrez à manier la machine à coudre et réaliser vos propres créations. Langues parlées: le luxembourgeois, l'allemand, le français et l'anglais. Liste de matériel à apporter sur demande.

09.01.-13.02. ME 09:00-11:00 hrs	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Anne Bauler 153€/6 unités
27.02.-03.04. ME 09:00-11:00 hrs	Maison des Générations Hobscheid		Anne Bauler 153€/6 unités

PRAKTISCHES FOTOGRAFIE-SEMINAR

01.03.-29.03. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul** **Jessica Theis**
FR 14:00-16:00 Uhr **Hobscheid** **Hobscheid** **70€/5 Einheiten**
39 01 33 501

Jeder macht heute überall Fotos. Aber wie mache ich Fotos, die „besser“ aussehen? Die das ausdrücken, was ich will? Anhand praktischer Aufgaben entdecken Sie zusammen mit der Fotografin Jessica Theis Ihre Kamera.



SCHMUCK-ATELIER

06.02. MI 13:30-16:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Odile Bohler 23€ zzgl. Materialien
-------------------------------------	--	--	--

Odile Bohler hat ein Hobby, dass sie mit Ihnen teilen möchte: sie näht Perlen zu wunderschönem Schmuck zusammen. Um Ihre Garderobe im Frühjahr zu verschönern, bietet Sie Ihnen an, gemeinsam ein Armband mit Swarovski Perlen herzustellen. Die Materialien werden vor Ort an die Kursleiterin bezahlt. Melden Sie sich bitte bis zum 30.01. an.

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

„L'HISTOIRE DE LA BOURGEOISIE“ AVEC CORINNE KOHL

24.01. JE 20:00 hrs	Moulin - "Scheier" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Corinne Kohl-Crouzet gratuit
-------------------------------	--	---	--

C. Kohl expliquera le triomphe de la bourgeoisie de son éclosion à son affirmation en tant que nouvelle classe sociale au XIXe siècle au Luxembourg. Entrée libre et gratuite. Conférence en français. Toutes les infos sur www.dmillen.lu.

"IO LA BELLE" AVEC AURÉLIEN DONY

23.03. SA 20:00 hrs	Moulin - "Keller" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Aurélien Dony 10€/personne
-------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------------

Aurélien Dony est un jeune artiste belge, poète, comédien, chanteur et metteur en scène. Avec ce spectacle, il vous propose un très joli récital poétique. De quoi passer une belle soirée remplie de beaux sentiments.

ATELIERS DÉCO-RELOOKING AVEC BETTY RIES-BOURGEOIS

26.01.-27.04. SA 09:30-13:00 hrs	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	Betty Ries-Bourgeois 60€/cours matériel inclus
--	--	---	---

Ne jetez plus vos anciens objets, donnez leur une nouvelle vie en participant aux ateliers mensuels de relooking avec Mme. Betty Ries-Bourgeois. Inscription obligatoire. Dates: 26.01., 23.02., 30.03., 27.04.

ATELIERS PAPIERS DÉCORÉS-GRIFFÉS

09.03. SA 10:00-17:00 hrs	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Andrée Charlet 60€
-------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------

Pour créer des papiers uniques, travaillés sur papier kraft avec couches superposées de couleurs acryliques, en jouant sur la transparence et l'opacité. Réalisations destinées entre autres à des travaux de reliure ou cartonnage. Renseignements et inscription: francoise.bande@beckerich.lu.

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

11.01.-05.04. VE 09:00-12:00 hrs	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Françoise Bande 100€/trimestre
--	--	-------------------------------------	--

Un atelier pour découvrir le bonheur de jongler avec les couleurs, jouer de ses contrastes, de ses associations afin d'utiliser au mieux sa forme d'expression. Aucun prérequis n'est demandé. Renseignements et inscription: francoise.bande@beckerich.lu.



ATELIER MONOTYPES

02.03. **Moulin - "Atelier"** **d'Millen asbl** **Françoise Bande**
SA 14:00-17:00 hrs **Beckerich** **621 252 979** **40€**

Venez découvrir le monotype, procédé consistant à transférer l'encre d'une surface plane sur un papier. Technique permettant l'expérimentation et la spontanéité pour des résultats surprenants aux effets uniques. Pour adultes et enfants à partir de 8 ans.

ATELIERS THÉMATIQUES DE RECYCLAGE DE MOBILIER ET D'OBJETS AVEC ANIK BOLTZ

10.01.-14.03. **Moulin - "Atelier"** **d'Millen asbl** **Anik BOLTZ**
JE 14:00-17:30 hrs **Beckerich** **691 510 370 /-372** **70€/atelier**
matériel inclus

Anik Boltz propose des ateliers thématiques chabby chic et spécial recyclage déco pour apprendre différentes techniques de recyclage avec des peintures à la craie non toxiques. Inscription et renseignements: Anik Boltz tél.: 661 968 396 ou vintagehomemore@gmail.com. Dates: 10.01., 14.02., 14.03.

"AUTOPSY" MAT M. TURPEL A J. SCHUSTER

28.03. **Moulin - "Scheier"** **d'Millen asbl** **Jemp Schuster**
DO 20:00 Auer **Beckerich** **691 510 370 /-372** **15€**

Eng Fra an engem geschlossene Raum. D'Autopsy vun enger verluener Existenz, e Sélestriptease mam M. Turpel, J. Schuster a G. Urwald. Weider Informatiounen ënnert: www.dmillen.lu.

BITZCOURS FIR AVANCÉ(E)ËN MAM CHANTAL KOSTER

09.01.-03.04. **Millen - "Millen 1"** **d'Millen asbl** **Chantal KOSTER**
ME 17:00-19:00 Auer **Beckerich** **691 510 370 /-372** **180€/12 Coursen**

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwieft. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien. Informatiounen ënnert: www.dmillen.lu.

COURS DE COUTURE "UNE BOBINE DE FIL D'AVANCE"

24.01.-21.03. **Moulin - "Millen 1"** **d'Millen asbl** **Anick BROCHU**
JE 13:30-16:30 hrs **Beckerich** **691 510 370 /-372** **115€/6 cours**

Pour ceux et celles qui veulent en apprendre plus sur la couture. Ce cours vous donnera l'occasion de réaliser des projets au quotidien pour faire plaisir. Toutes les informations sur www.dmillen.lu. Dates: 24.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 21.03.

COURS DE CALLIGRAPHIE AVEC S. ALFONSI

07.01.-25.03. **Moulin - "Millen 2"** **d'Millen asbl** **Stéphane Alfonsi**
LU 09:00-12:00 hrs **Beckerich** **691 510 370 /-372** **160€/6 cours,**
260€/10 cours

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir le monde fabuleux des belles écritures. Aucun prérequis demandé. Ambiance détendue pour découvrir une nouvelle passion.



COURS DE CALLIGRAPHIE CONTEMPORAINE AVEC S. ALFONSI

07.01.-25.03.
LU 14:00-17:00 hrs

Moulin - "Millen 1"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Stéphane ALFONSI
160€/6 cours,
260€/10 cours

Stéphane Alfonsi vous fera découvrir le monde des belles écritures grâce à des exercices adaptés à votre niveau. Toutes les infos sont sur www.dmillen.lu. Session de 6 cours ou de 10 cours au choix.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADOLESCENTS (À PARTIR DE 14 ANS) AVEC SADA

10.01.-04.04.
JE 17:30-19:00 hrs

Centre Culturel
Elvange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Sada
110€/trimestre

Sada propose aux adolescents de plus de 14 ans de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africains : une belle façon de développer leur sens du rythme. Informations et inscription: www.dmillen.lu.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES AVEC SADA

10.01.-04.04.
JE 19:00-20:30 hrs

Centre polyvalent
Elvange

d'Millen asbl
691 510 370/-372

Sada
110€/trimestre

Le musicien sénégalais Sada vous fera découvrir la beauté de la musique africaine grâce au djembé. De beaux moments musicaux en perspective à partager en groupe avec d'autres passionnés du rythme africain et un professeur exceptionnel.

COURS DE PHOTOGRAPHIE AVEC LE PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL DOMINIQUE GAUL

11.01.-22.03.
VE 09:45-11:45 hrs

Moulin - "Millen 1"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Dominique Gaul
195€/10 cours

Le photographe D. Gaul vous guidera pour découvrir tous les secrets de la photographie. Dix cours passionnants à partir du 11.01 au 22.03. (pas de cours le 22.02.) pour devenir presque des professionnels. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

DE SALOMÉ À SALOMON AVEC LAURENCE HESSE

07.02.
JE 20:00-22:00 hrs

Moulin - "Keller"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Laurence Hesse
4€/personne

L'auteure Laurence Hesse vous propose de discuter de la position de la femme dans l'histoire de Salomé à Salomon. Elle vous présentera également son dernier livre primé. Une belle soirée littéraire en perspective.

"LA COUTURE DANS VOTRE CUISINE" AVEC ANICK BROCHU

24.01.-28.03.
JE 09:30-12:30 hrs

Moulin - "Millen 1"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Anick Brochu
150€/8 cours

Ce cours de couture pour débutants vous apprendra à utiliser votre machine à coudre pas à pas tout en réalisant des projets trouvant utilité dans votre cuisine. Toutes les informations sur: www.dmillen.lu.



„LE ROCK ET LES FEMMES“ AVEC ERIC LAFORGE DE CLASSIC 21

08.03.
VE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Eric Laforge
4€/personne,
gratuit <16 ans

Eric Laforge de radio Classic 21 pour la 4ème fois au Luxembourg. Il évoquera le rôle des femmes dans le rock à travers l'histoire. A ne manquer sous aucun prétexte si vous voulez passer une soirée inoubliable. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

MANUKULTURA T.: 23 63 00 51 28

KONSCHT AUS STENG MAM PIERRE DELOGNE

15.01.-26.03.
DE 19:00-20:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Pierre Delogne
15€/Atelier

Gitt an dësen Atelieren zum Steemetzer: Loosst Är Kreativitéit fräie Laf, leet eegen Hand un a kreéiert aus Kalleksteen an aneren Naturmaterialien Är ganz perséinlech Konschtwierker. Umeldung noutwendeg. Terminer: 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.

KREAMIK COURSEN MAM ANTOINETTE BARTHELEMY

13.03.-23.03.
ME/SA 09:00-12:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 362 107

Antoinette Barthelemy
15€/Cours

D'Antoinette huet eng jorelaang Erfahrung am Beräich Keramik. Är Kreativitéit sinn an dëse Coursen keng Grenzen gesat. Jidderee soll säi Material matbréngen, Lehm kann ee sur place kafen. Umeldung noutwendeg. D'Coursen sinn eenzel buchbar a bauen net openeen op. Datumer: 13.03., 16.03., 20.03., 23.03.

MOL-COURSEN FIR UFÄNGER MAM CLAUDINE MAILLET

17.01.-21.03.
DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
10€/Cours

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

MOL-COURSEN FIR AVANCÉËN MAM CLAUDINE MAILLET

10.01.-14.03.
DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
10€/Cours

Dir hutt Erfahrung am Molen a wëllt Äert Kënnen weider ausbauen? Dann kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtleresch weiderentwéckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

UPCYCLING: MÄIN ÉISCHTEN PETZI AUS ALE STRËMP MAM SHIRLEY DEWILDE VUN A'MUSÉE

16.02.
SA 09:30-12:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Shirley Dewilde
45€/Atelier

Loscht Ären ze kleng Strëmp, déi Dir net méi unditt, een zweet d'Liewen ze ginn? Maacht mat an dësem Atelier a léiert wéi Dir Ären éischte Petzi aus Strëmp hierstelle kënt. Dësen Atelier riicht sech un Erwuessener a Kanner ab 10 Joer.



VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: „BLUES HAD A BABY, AND THEY NAMED IT ROCK AND ROLL“

28.02.
DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Ben Boulanger
8€

Reest mam B. Boulanger zu den Ufäng vum Rock and Roll, ufanks den 1950er Joren an entdeckt d'musikalesch Revolutioun an d'soziokulturell Phänomener, déi de Rock and Roll weltwäit ausgeléist huet. Keng Umeldung noutwendeg.

VIRTRAG: LIEWEN AN DER KANADESCHER ARKTIS MAM TANIA GIBÉRYEN VU POLAR.LU

22.03.
FR 19:00-20:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Tania Gibéryen
10€

D'Lëtzebuenger Polarfuerscherin T. Gibéryen huet ronn 3 Joer an der Arktis gelieft. Si weist ons Fotoen a kleng Videoauszich vum aldeegleche Liewe mat den Inuit an zielt déi eng oder aner Anekdot aus der Tundra. Umeldung: via Email: tania.giberyen@polar.lu.

ZERO WASTE WORKSHOPS MAM TANIA GIBÉRYEN VU SILA.LU

30.01.+13.02.
ME 19:00-21:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Tania Gibéryen
an der Beschreiwung

T. Gibéryen huet puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft an do ugefaangen ouni Offall ze liewen. Si deelt hire passionéierte Liewensstil a proposéiert spannend Workshops. Déi 2 Owender sinn net repetitiv. Umeldung: hello@silalu.lu. 30.01.: Presentatioun an Workshop, 45€/Atelier. 13.02.: Workshop Valentinsdag special, 60€/Atelier.

ACHTSAMKEITS-BASIS-TRAINING

21.01.-29.04.
MO 18:00-20:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

ErwuesseBildung
44 743-340

Laurette Bergamelli
385€

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden, mit einer wohlwollenden und nicht wertenden Haltung immer wieder in die Gegenwart zurückzukehren, anstatt in Gedankenschleifen zu verharren.

ALTERNATIVE ENTSPANNUNGSMETHODEN

nach Vereinbarung
auf Anfrage

13 Marxbiereg
Longsdorf

Beate Reinert - Alternative
Entspannungsmethoden
661 572 944

Reinert Beate
50€/Stunde

Entspannung zu erfahren, ist ein primärer Wunsch in der heutigen Zeit. Um dieses zu vermitteln, biete ich Ihnen die Methoden der progressiven Muskelentspannung, autogenes Training, Klanganwendungen und die Fuss-Reflexzonenmassage an. Für jede Altersgruppe bestens geeignet.

ART-THERAPIE

offre permanente
sur rendez-vous

6, rue du Village
Nothum

ART-THERAPIE
621 151 820

Decot Ingrid
40€/séance

L'art-thérapie contribue à apaiser et à métaboliser les souffrances physiques et psychiques par l'expression de la créativité artistique. Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, etc. Se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif.



ATELIER DE FABRICATION SUR LES COSMÉTIQUES AVEC T. DIGIACOMANTONIO

23.03.
SA 16:00-17:30 hrs

Moulin - "Millen 1"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Thomas
Digiacomantonio
30€/personne

Il s'agit d'un atelier de fabrication sur les cosmétiques en compagnie de Thomas Digiacomantonio de Luxarômes en 2e partie de la conférence qu'il aura donnée le 21.03. à 20:00 hrs. Inscription obligatoire sur www.dmillen.lu.

ATELIERS ENERGIE - CHI-KI-PRANA-MANA AVEC SOLANGE GUÉGAN

12.01.-15.06.
14:00-18:00 hrs

Halle sportive
Hovelange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Solange Guegan
80€/atelier

Avec une guide exceptionnelle, Mme. S. Guégan, vous apprendrez à vous connaître et à développer des énergies insoupçonnées. Dates: 12.01., 09.02., 17.03., 27.04.

AUSBILDUNG DIE AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE UPANASHVEDA

19.01.
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Ausbildung „die Ayurvedische Rückenmassage“. Bei Verspannungen und Rückenschmerzen bewirkt Sie eine Entspannung im ganzen Körper. Kann auf deutsch oder französisch angeboten werden. Jeder erhält ein Zertifikat.

AUSBILDUNG: AZIDOSEMASSAGE (ENTSCHLACKUNGSMASSAGE)

02.02.-03.02.
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Erlernen und erfahren Sie die Entgiftungsmassage, auch Azidosemassage genannt. Durch diese Massagetechnik werden Ablagerungen im Körper gelöst und über das Lymphsystem ausgeschieden. Speziell geeignet bei Fastenkuren und zur Reinigung des Körpers.

AUSBILDUNG: DIE TIBETISCHE HEILMASSAGE

02.03.-03.03.
SA&SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Die Tibetische Massage ist eine Energiepunkt- und Entspannungsmassage. Sie zählt zu den wichtigsten äusseren Therapien der traditionellen Tibetischen Medizin. Ihre heilende und entschlackende Wirkung ist seit jeher bekannt.

AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE KOPF UND GESICHTSMASSAGE

23.03.
SA10:00-17:00 Uhr

Reimberg
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Erlernen Sie die angenehme durchblutungsfördernde ayurvedische Kopfmassage und die verjüngende, entspannende und hautpflegende Gesichtsmassage aus dem Ayurveda. Die Ausbildung ist auf deutsch oder französisch möglich.



BABYMASSAGEN MIT LYNN THIEL-WASSNICH VON WWW.MAMMENHAERZ.LU

12.01.-02.03.
SA 10:00-11:00 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Lynn Thiel-Wassnich
35€/2 Termine

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrem Kind Liebe, Sicherheit und Zuwendung spüren zu lassen. Der innige Kontakt, der während der Babymassage entsteht, stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und bringt viele weitere Vorteile. Gruppe1: 12.01., 19.01., Gruppe2: 02.02., 09.02., Gruppe3: 02.03., 09.03.

BIOLOGISCHES DEKODIEREN VON SYMPTOMEN

21.03.-19.01.
siehe Beschreibung

Centre "Les Etangs"
Medernach

Biologisches
Dekodieren
691 917 128

Angela
Frauenkron-Hoffmann
10€/Vortragsabend,
390€/Modul

Körperliche oder psychische Beschwerden sind kein Zufall. Sie haben damit zu tun, was uns im Leben passiert, wie wir dies erleben, und wie wir geprägt wurden: im Mutterleib, während unserer Geburt und Kindheit, usw. Die Seminare können einzeln gebucht werden. 21.03.Vortragsabend, 03.05.-05.05. Grundlagenseminar (Modul1).

CHAKRENMEDITATION

30.01.-03.04.
MI 19:30-21:00 Uhr

PPG
Ettelbruck

Praxis vir psychesch Gesondheet
691 133 124

Martine Bram
135€/9 Abende

Durch Meditation gegenwärtig im Hier und Jetzt sein, einfach da sein ohne Ziele, Absichten etwas erledigen zu müssen zur Stressreduzierung. Wir meditieren auf jedes einzelne Chakra um die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen.

COACHING DE VIE, QE COACHING, PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

offre permanente
LU-VE

k.A.
Koerich

Hajnalka Szenner
661 188 322

Hajnalka Szenner
65€/séance

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching en intelligence émotionnelle, communication bienveillante avec les enfants. Pour de plus amples informations consultez www.coachingandfamily.com.

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

47, rue d'Asselborn
Troisvierges

Consultation thérapeutique
691 584 760

Isabelle Nilles
60€/Sitzung

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen. Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen. Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und führt zu einem guten Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

DER INNERE KOMPASS FÜR ELTERN, ERZIEHERINNEN UND TAGESELTERN. ACHTSAMKEIT IM LEBEN MIT UND IN DER ERZIEHUNG VON KINDERN

23.01.-06.03.
MI 19:30-21:30 Uhr

Oa6
Oberfeulen

ErwuesseBildung
44 743-340

Berenice Boxler
154€

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Haltung der Achtsamkeit im Umgang mit Kindern, um dadurch mit schwierigen Situationen besser umzugehen und die schönen Aspekte des Alltags intensiver wahrnehmen zu können.



ECH KANN NET MÉI! ECH SINN BURNOUT.

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Boulaide

Zenner Françoise -
Meta-Morphose
661 300 287

Zenner Françoise
auf Anfrage

Zahlreiche Menschen fühlen sich erschöpft oder ausgebrannt. Im Kurs wird erklärt, was unter 'Burnout' zu verstehen ist, wie Symptome reduziert und im Vorfeld schon vorgebeugt werden können. Einzeln oder als Gruppe von 4-10 Personen buchbar (Dauer 3 Stunden).

EMBODIMENT-FASZINATION KÖRPERBEWUSSTSEIN

19.01.-28.07.
SA 15:00-16:30 Uhr

Mierscher Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Melina Goldberg
20€

NEU in Luxemburg: Embodiment schenkt dir auf wirksame Weise Entspannung im ganzen Körper. Der Ursprung dieser speziellen und einfachen Körperübungen geht unter anderem zurück auf eine Jahrhunderte lange Tradition tibetischer Mönche.

ENERGIE HEILUNG - FÜR FÜLLE IN ALLEN ASPEKTEN DEINES LEBENS MIT SILVIO UND MICHAELA

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio
621 349 791

Silvio Resch &
Michaela Kluge-Resch
auf Anfrage

Dieses Programm umfasst eine Reihe von energetischen Heilmethoden und kombiniert leistungsstarke Techniken mit realen Anwendungen. Ein Kurs um Antworten von deiner Intuition zu erhalten, in deine volle Kraft zu kommen, Stagnationen und Blockaden zu lösen, Selbstheilung erlernen, eine Verbesserungen deiner Beziehungen bewirken, Gutes anziehen und das Leben deiner bestimmung leben und vieles mehr.

HATHA YOGA

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

09.01.-03.04. ME 08:45-10:00 hrs	Châlet «BUD» Liefrange	BEURLET Claudine 691 711 250	Beurlet Claudine 140€/14 unités, 10€/cours
10.01.-04.04. JE 19:30-20:45 hrs	Salle des fêtes Büderscheid		Beurlet Claudine 140€/14 unités, 10€/cours

HYPNOETHERAPIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee
Heinerscheid

Cabinet Neie Wee -
Karin Krausch
621 217 446

k.A.
120€/Stunde

Hypnose, die sanfte Begleitung auf Ihrem Neuen Weg. Hypnose ist ein natürlicher und angenehmer Zustand und unterstützt alte Muster loszulassen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Weitere Infos unter www.cabinet-krausch.lu.



"HEILENDES YOGA" UND LEBENSBERATUNG MIT SILVIO - FÜR MENSCHEN DIE KÖRPERLICH ODER SEELISCH LEIDEN - PASSIONIERTER HEILER, YOGI UND COACH MIT GÜTE, MITGEFÜHL, GELASSENHEIT UND FREUDE

nach Vereinbarung
siehe Beschreibung

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
siehe Beschreibung

Sanftes „Heilendes Yoga“ ist ein effektives, ganzheitliches und bewährtes Konzept aus dem therapeutischen Yoga, passiver dynamische Yoga Massage, Energieheilung und Lebensberatung, das jedes körperliche und seelische Leiden liebevoll in die Heilung bringt. *Enscherange*: MO 10:30 Uhr, MO 13:30 Uhr, DI 08:00 Uhr, DI 10:30 Uhr, SA 10:30 Uhr. Preis: 34€/Kurs (ab 3 Teilnehmer). *Troisvierges*: DI 17:00 Uhr. Preis: 45€/Kurs (ab 4 Teilnehmer).

KLANGWELTEN FÜR INNERE BALANCE

12.01.-27.07.
SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Enrico Eulzer
25€/Person

Erlebe ein zauberhaftes Klang-Event und genieße dieses heilsame Geschenk. Tauche ein in zeitlose Dimensionen besonderer Gesang- und Klangwelten, die dich näher in deine innere Balance und ins Herzbewusstsein bringen. Termine 12.01., 09.02., 09.03., 06.04., 04.05., 01.06., 29.06., 27.07.

"LES COSMÉTIQUES" AVEC THOMAS DIGIACOMANTONIO DE LUXARÔMES

21.03.
JE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Thomas DIGIACOMANTONIO
gratuit

Cette conférence sur les cosmétiques vous apprendra de nombreuses informations sur les cosmétiques que l'on croit connaître. De belles découvertes en perspective! Toutes les informations sur: www.dmillen.lu

LEIDEST DU UNTER PRÜFUNGSANGST? NEIN, JETZT NICHT MEHR!

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Meta-Morphose
Boulaide

Zenner Françoise
661 300 287

Zenner Françoise
auf Anfrage

Viele Jugendliche und Erwachsene leiden unter Prüfungsangst. Im Kurs wird über diese Angst informiert und es werden Methoden zur Angstverringern vorgestellt. Einzeln oder als Gruppe von 4-10 Personen buchbar (Dauer 3 Stunden).

MEINE SCHATZKISTE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Meta-Morphose
Boulaide

Zenner Françoise
661 300 287

Zenner Françoise
auf Anfrage

Im Dialog begeben wir uns auf die Suche nach den Inhalten der eigenen Schatzkiste. Welche Stärken besitze ich? Auf welche Ressourcen baue ich, um schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen? Was könnte ich vielleicht in Zukunft ausprobieren?



Biologisches Dekodieren von Symptomen

Diabetes, Asthma, Allergien, Krebs, Multiple Sklerose,
Neurodermitis, Rheuma, Migräne, usw.

Angela Frauenkron-Hoffmann

Körperliche oder psychische Beschwerden sind kein Zufall. Sie haben damit zu tun, was uns im Leben passiert, wie wir dies erleben, und wie wir geprägt wurden: im Mutterleib, während unserer Geburt und Kindheit, sowie epigenetisch durch Erfahrungen unserer Eltern und Vorfahren.

21.03. 19:30 Uhr Vortragsabend (10€)

03.05.-05.05. Grundlagenseminar (Modul1)

21.06.-23.06. Modul 2

27.09.-29.09. Modul 3

22.11.-24.11. Modul 4

17.01.20-19.01.20 Übungsseminar (Modul 5)

Veranstaltungsort:

Centre „Les Etangs“

33, rue de Larochette

L-7661 Medernach

Die Seminare können einzeln gebucht werden. Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung für die Teilnahme an weiteren Seminare (Preis 390€/pro Modul).

Organisation, Anmeldung und Informationen per Email: josianeprim@gmail.com,
Telefon 691 917 128 oder unter <https://www.biologisches-dekodieren.info> und
www.biologisches-dekodieren.de

POSITIVE AUFLADUNG DURCH ENERGETISCHES HEILENDES YOGA MIT SILVIO, FÜR LEICHTIGKEIT, INTUITION, VERTRAUEN, HOHE ENERGIE UND FREUDE IM LEBEN

nach Vereinbarung
MO 19:00 Uhr

Tony Bourg Library
Troisvierges

Michaela und Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
20€/Drop In,
200€/10er Karte

Tiefes Körperbewusstsein - körperliche und seelische Stagnation aktiv loslassen
- Tiefenentspannung - Positives und negatives Denken unterscheiden - Lernen Sie wie ihre Intuition mit Ihnen spricht, wie Sie sich mit ihr verbinden und ihr Vertrauen.

REIKI USUI

nach Vereinbarung
auf Anfrage

k.A.
Huldange

Nadja Heck
671 154 101

k.A.
ab 50€

Reiki wirkt harmonisierend und entspannend, regt die Selbstheilungskräfte an und hilft dir dabei, wieder in deine Mitte zu finden. In einem schönen ruhigen Ambiente darfst du loslassen, hier ist Raum für dein Sein, für Wohlbefinden und Heilung.



REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Ponyhof
Alscheid**

**Alschenter Ponyhaff
691 895 938**

**Liette De Roy-Weber
auf Anfrage**

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.

RELAXATION DÉTENTE - HARMONIE - BIEN-ÊTRE

Détente-Harmonie-Bien-être. La relaxation permet le bien-être et l'harmonie parfaite avec son corps et son esprit. Inscription obligatoire. Entspannung-Gelassenheit-Wohlbefinden. Die Entspannung ist ein Zustand in dem sich Körper und Geist in Balance befinden. Anmeldung erforderlich.

14.01. LU 19:00 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf	Pia Kirschten (Magnétiseur) 691 416 967	k.A. 15€
06.02. ME 18:30 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf		k.A. 15€
18.03. LU 19:00 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf		k.A. 15€

RÜCKENENTLASTUNG DURCH BALLANCE

**permanent buchbar
DI 10:15-10:45 Uhr
MI 19:00-19:30 Uhr**

**AquaNat'Our
Hosingen**

**AquaNat'Our
24 51 99 00**

**k.A.
125€/10er Karte**

Die „BALLance“-Methode baut auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke auf.

SELBSTFÜRSORGE - WESHALB ES SO WICHTIG (UND SO SCHWIERIG) IST

**26.01.
SA 14:30-17:30 Uhr**

**Epicerie am Duerf
Schrondweiler**

**being mindful
621 491 723**

**Berenice Boxler
65€/3 Stunden
zzgl. Material**

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern das größte Geschenk für unsere Mitmenschen: Uns so um uns kümmern, dass es uns gut geht und wir für sie da sein können mit unserer ganzen Kraft, Freude, Trost, Präsenz, usw.

SELBSTHYPNOSE-KURS

**02.03.
SA 10:00-17:00 Uhr**

**Centre écologique
Hosingen**

**Cabinet Neie Wee
621 217 446**

**Karin Krausch
210€**

Du wëlls a kuerzer Zäit entspannen, Stress ofbauen, selbstsécher deng Zie-ler erreechen? Selbsthypnose ass ëmmer a séier asetzbar. Am Präis enthalen: Grondwëssen Hypnose an Selbsthypnose, eng Entspannungshypnose, Léieren Selbsthypnose-Technik a Praxis, CD, Dokumentatioun, d'Mëttegiessen am Centre Écologique, Gedréinks a Kaffispaus (www.cabinet-krausch.lu).



SHIATSU

nach Vereinbarung
08:30-18:00 Uhr

**Kinésithérapie &
Ostéopathie Peters
Mersch**

SHIATSU MARISA
691 835 265

k.A.
75€/60 Min, 105€/90 Min,
65€/Kinder

Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie. Termine: DI-FR (ausser DI&DO Nachmittags).

THAI YOGA MASSAGE KURS - TRADITIONELL UND DYNAMISCH

nach Vereinbarung
DO 19:00 Uhr
SA 13:00 Uhr
MI 19:00 Uhr

**Healing Hands
Home-Studio
Enscherange**

Michaela und Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
siehe Beschreibung

Die Kunst der traditionellen und dynamischen Thai Massage. Tief entspannen beim Geben und Empfangen. Eine wundervolle meditative Praxis mit tiefer Verbundenheit, Güte, Mitgefühl, Gelassenheit und Freude. Preis: 650€/10 Einheiten, 850€/10 Einheiten mit Zertifikat. Privatkurse möglich.

THERAPEUTISCHES WANDERN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

**Meta-Morphose
Boulaide**

Zenner Françoise
661 300 287

Zenner Françoise
auf Anfrage

Während einer Wanderung in der Natur verändern sich Perspektiven, Stimmungen, Gedanken, Körperempfindungen. Neue Lösungen für persönliche Problemstellungen können sich entwickeln.

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
ab 80€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir und deinem Sein wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken. Kinder sind auch herzlich willkommen.

WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente
ME,VE (après-midi)

0a6
Oberfeulen

0a6 S.A.
24 84 48 48

Gilles Wunsch
70€/60 min

Le watsu est une expérience unique, un bain de mieux être. Cette méthode thérapeutique de libération du corps dans l'eau chaude associe bercements, étirements musculaires et une mobilisation des articulations.

YOGA WORKSHOP & FAIRTRADE BRUNCH

27.01.
SO 08:30-13:30 Auer

**Berdorfer Eck
Berdorf**

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Jo-Michelle Reuter
90€

Fir d'éischt fénnt énnert der Leedung vum Jo-Michelle Reuter e Yogacours statt. Duerno gött zesumme vum Fairtrade Buffet giess. Umelle kënnst dir iech direkt bei der Yogaformatrice: 691 714 052 oder reuterjo@hotmail.com.



YOGA FÜR ENERGIE, AUSGEGLICHTENHEIT, FREUDE, GELASSENHEIT UND ERFOLG IN ALLEN BEREICHEN DEINES LEBENS

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio Resch
621 349 791

Silvio Resch
20€/Drop-in,
145€/10 Kurse

Wir bilden tiefes und heilendes Körperbewusstsein, der Atem ist ein wesentlicher Aspekt. Ihr lernt euch tief zu entspannen. Wir arbeiten an der Öffnung nach Innen und Aussen. Mehr Informationen unter www.landakademie.lu oder www.silvio.lu. DO 09:00-10:30 Uhr, DO 19:00-20:30 Uhr sanftes Yoga für Frauen.

YOGA IN THE MORNING

permanent buchbar
(Yoga in the Morning)
MI 08:15-09:15 hour

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
160€/Trimester

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

YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

permanent buchbar
DO 19:00-20:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
160€/Trimester

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus der Körpertherapie und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

YOGA FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar
(Yoga für Anfänger)
DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
160€/Trimester

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen.

YOGA - ALL INCLUSIVE

permanent offer
SA 10:00-11:30 hour

Camping Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
10€/unit,
100€/12 class-pass

Yoga for all. Purposes: stretching ,strengthening, confidence, health, relaxation, stress reduction, connection with yourself, weightloss and happier and better life. Free trial class offered, registration obligatory.

YOGA - MATINAL MAGIC

20.01.-07.07.
SU 10:00-12:00 hour

Camping Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
donnation based

Short morning routine to connect with yourself, get healthier, have beautiful body, calm mind; to be self-confident, relaxed and happy and to feel good about yourself and your life. It's a mixture of yoga, life-improvement, breathing and meditation. Date: 30.09., 20.10., 18.11., 09.12., 20.01.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRaining UND MEDITATION

16.01.-03.04. MI 19:00-20:00 Uhr	Centre Culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Angelika Nettemann 100€/10 Einheiten
--	------------------------------------	---------------------------------------	--

Angelika führt Sie durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen. Die komplette Beschreibung können Sie auf www.landakademie.lu nachlesen.

EUTONIE

29.01.-02.04. DI 10:00-11:30 Auer	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jean-Marie Huberty 128€/8 Unitéiten
---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

De Cours baséiert op dem Léieren vun douce Bewegungen, sech strecken an deenen, einfach an zougänglich Haltungen, (seng Fehlhaltungen verbessern) Otmung an Opmierksamkeet, ofgeschloss mat enger Relaxatioun, léieren zur Rou ze kommen.

FACE YOGA

19.01.-16.03. SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Kim Marel-Ronin 20€/workshop
---	---------------------------------------	---------------------------------------	--

19.01.: Face Yoga When You Are Ill, 09.02.: All Over Toning, 16.03.: The Forehead Foremost.

JIN SHIN JYUTSU - JAPANISCHES HEILSTRÖMEN

06.02.-27.03. ME 14:30-16:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jean-Marie Huberty 96€/6 unités
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Le Jin Shin Jyutsu est un art d'harmonisation et de revitalisation de l'énergie au niveau physique, émotionnel et mental par le toucher. Dates: 06.02., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03.

QI GONG

15.01.-02.04. MA 10:30-11:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Anne Zachary 150€/10 unités
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Le Qi Gong est une gymnastique de santé chinoise pratiquée depuis des millénaires. Accessible à tous, à tout âge, elle nous aide à développer nos propres ressources physiques et mentales et à vivre sereinement.

NUTRITHÉRAPIE

25.01.+22.03. VE 14:00-17:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 65€
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

La nutrithérapie offre des solutions et complète la diététique. Tous ces thèmes seront abordés par Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma-nutrithérapeute. Nous essayerons d'identifier les erreurs qui vous empêchent de maigrir.



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET REFLEXOLOGIE DU DOS

10.01.-29.03.
10:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
Plantaire: 37€/ 30 Min,
57€/50 Min, Dos: 62€/50 Min

Par stimulation des zones réflexes sur les pieds ou le dos, les toxines du corps sont évacuées. Dates: 10.01., 22.01., 31.01., 15.02., 28.02., 13.03., 18.03., 29.03.

RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

11.01.-29.03.
FR 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

Dieser Kurs ermöglicht den schmerzfreien Wiederaufbau der Muskulatur, eine Schmerzreduzierung und der Körper wird ausbalanciert. Entspannungsübungen helfen den gesamten Muskeltonus zu senken um damit Verspannungen zu verringern (kein Kurs am 15.03.).

YOGA

07.01.-25.03.
LU 17:30-18:30 hrs
LU 19:00-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonet
100€

Le Hatha yoga est intériorisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne (kein Kurs am 04.03.).

VINI YOGA

08.01.-26.03.
DI 10:15-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Electra Chifari
120€

Der Name Viniyoga bedeutet, dass die Übungen und die Konzepte des Yogaunterrichts immer an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität.

YOGA INTENSIV

02.02.+30.03.
SA 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
28€

Durch die Verbindung der Yogapraxis und Einführungen in die Yogaphilosophie, erfahren die Übenden eine besondere Tiefe.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

ACHT METHODEN ZUR VERBESSERUNG DES KÖRPERLICHEN, GEISTIGEN UND SPIRITUELLEN GESUNDHEITZUSTANDES

12.01.
SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
36€

Das Altern betrifft jeden von uns. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie durch gezielte Übungen Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden steigern und somit den Alterungsprozess verlangsamen können.



DEFIBRILLATOR: NEUSTART FÜR DAS HERZ - INFOABEND

Im Ernstfall entscheidet jede Minute über Leben und Tod. Ein Defibrillator kann Leben retten, jedoch ist die Angst davor Fehler zu machen riesengroß. Erfahren Sie in diesem Infoabend, wie ein Defibrillator funktioniert und wo man einen findet.

14.03. DO ab 19:00 Uhr	Konferenzsaal (Schulkomplex) Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Dr. Med. Patrick Wambach kostenlos
28.03. DO ab 19:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen		Dr. Med. Patrick Wambach kostenlos

DIE FELDENKRAISMETHODE - TAGESSEMINAR

19.03.
DI 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Liette Wirth
32€

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

EIN GUTES GEDÄCHTNIS IST ERLERNBAR

13.04.
SA 10:00-14:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Monika Biewer
50€ Unterlagen inkl.

Ein starkes Gedächtnis ist keine Zauberei. Sie benötigen lediglich die richtige Technik dafür. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Merktechniken kennen um Ihr Gedächtnis zu verbessern. Mit Spaß und Fantasie sind Erfolgserlebnisse garantiert.

ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN IM FRÜHJAHR

02.02.
SA 10:30-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Miia-Susanna Klein
**85€ Zutaten,
Unterlagen inkl.**

Entgiften Sie Ihren Körper. Stellen Sie die körpereigenen Kräfte wieder her und bereiten Sie sich damit auf den Frühling vor. In diesem Seminar lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie ihren Körper während dieser Zeit bestmöglich unterstützen können.

GESUNDHEITS- UND WELLNESSTAG

29.01.
DI 10:00-17:00 Uhr

Hotel Leweck
Lipperscheid

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
65€

Nehmen Sie sich einen ganzen Tag nur für sich! Povern Sie sich bei der Wassergymnastik so richtig aus oder genießen Sie einfach die Wellnessangebote des Sporthotels Leweck und entspannen Sie beim Autogenen Training. Anmeldung bis 14.01. Im Preis enthalten: Eintritt, Smoothie, Mittagessen, 45 Min Aquagym, 45 Min Autogenes Training.



GRÜN ESSEN - PFLANZENKOST IST MEHR ALS NUR BEILAGE

01.02.
FR ab 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Miia-Susanna Klein
45€ Zutaten,
Unterlagen inkl.

Pflanzenkost ist mehr als nur Beilage. Lernen Sie Ihr Gemüse auf neue Art und Weise kennen. Ernähren Sie sich gesund und bauen Sie sich ein leistungsfähiges Immunsystem auf und beugen Sie ohne Diät, Krankheiten vor.

HEILPILZE - INFOABEND

07.02.
DO ab 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Yves Habscheid
8€

Seit Jahrhunderten werden den Pilzen heilende Wirkungen nachgesagt. Der Herboriste Yves Habscheid erklärt Ihnen an diesem Abend die unterschiedlichen Wirkungen der Pilze und wie Sie eingesetzt werden können.

KLASSISCHES YOGA

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

08.01.-26.03. DI 09:30-11:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 132€/11 Einheiten
08.01.-02.04. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Winrange		Silvio Resch 182€/13 Einheiten
10.01.-28.03. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 132€/11 Einheiten
10.01.-28.03. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 132€/11 Einheiten
10.01.-28.03. DO 19:00-20:15 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Georgette Halmes 132€/11 Einheiten

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

07.01.-18.03.
MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
120€/10 Einheiten

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen. Anmeldung erforderlich.



PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung erforderlich.

07.01.-01.04. MO 18:30-19:30 Uhr Anfänger	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
07.01.-01.04. MO 19:30-20:30 Uhr Anfänger mit Vorkenntnissen	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
09.01.-03.04. MI 20:00-21:00 Uhr Fortgeschrittene	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
09.01.-03.04. MI 19:00-20:00 Uhr für Menschen ab 60	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten

STRESSMANAGEMENT

16.03.-26.03.

SA 10:30-16:00 Uhr
DI 19:00-20:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Patricia Berchem
85€/2 Einheiten

Jeder Mensch leidet unter dem Faktor Stress. In diesem Workshop erfahren Sie diverse Auslöser und Sie lernen verschiedene Übungen, um mit Stress umzugehen. Erleben Sie, wie sich diese positiven Veränderungen auf Ihren Alltag auswirken.

STRETCHING

07.01.-01.04.

MO 20:30-21:30 Uhr

Résidence des
Ardennes
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoit Cravatte
180€/12 Einheiten

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

WASSERGYMNASTIK

07.01.-18.03.

MO 17:00-18:00 Uhr

Schwimmhalle
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Peggy Ysbaert
60€/10 Einheiten

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen. Anmeldung erforderlich.



VividFloatingGreen – “Intensément Vivant“ Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele & Geist

Hatha Yoga, Nidrâ Yoga, Pranâ Kriyâ Yoga & Meditation,
Shiatsu & Craniosacrale Arbeit



Mit Hilfe dieser ganzheitlich orientierten Lebens- und Heilkünste, wird die Selbstheilungsintelligenz von Körper, Seele & Geist stimuliert. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich wieder an das gesamte Potential ihrer Lebenskräfte (Qi/Prana) anzubinden und so das innere und äussere „MenschSein“ wieder lebendiger zu leben.



Gabrielle Heintz
rue Guillaume / Ettelbrück
Tel: +352 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

HATHA YOGA - "DA SEIN IM INNEREN STILLEN RAUM" IN DER KÖRPERSTELLUNG ERFAHREN

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung zu erspüren, bewusste Atemführung zu erfahren und den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Einzelsitzung in der Praxis 75€, in ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Der Einstieg jederzeit möglich. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

07.01.-15.07. MO 18:45-20:15 Uhr (LUX) MO 20:30-22:00 Uhr (FR)	13, rue Guillaume Ettelbrück	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
08.01.-16.07. DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grossbous		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
08.01.-16.07. DI 20:15-21:45 Uhr	Kiné Diris/Mathieu Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
08.01.-16.07. MI 18:15-19:45 Uhr	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten



HATHA YOGA - FÜR MS BETROFFENE PERSONEN

04.01.-12.07.

FR 09:30-11:00 Uhr
FR 11:30-13:00 Uhr

MS Day Center
Bill

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Trimester,
10€/Schnupperkurs

Für MS betroffene Personen sowie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung zu erspüren und Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrzunehmen (Einstieg jederzeit möglich). Kurse werden vom MSL&FLASS unterstützt.

NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE WACHE SCHLAF DES YOGI"

Im Zustand des "wachen Schlaf des Yogi" den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster loslassen, eine "Neuordnung" des Denkens und Fühlens entstehen lassen zu einer sinnstiftenderen Lebensführung. Einzelkurs auf Anfrage 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

15.01.-03.07. DI 09:30-11:00 Uhr (FR) MI 09:30-11:00 Uhr (LUX) (alle 2 Wochen)	13, rue Guillaume Ettelbrück	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
16.01.-03.07. MI 19:50-21:10 Uhr (alle 2 Wochen)	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten

PRANÂ KRIYÂ YOGA - "DIE 8 REINIGENDEN ATMUNGEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Eine Atemtechnik als ausgleichende und Lebensenergie spendende Quelle der Körperfunktionen, der Denk- und Gefühlskreisläufe und einer gelasseneren Lebenshaltung. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Ein progressiver Übungsweg "Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird "leer" bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes". Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 5 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MATINÉE YOGA II : „DER WEG DES HERZENS - EIN LEBEN IN DER FÜLLE“

10.03.
DI 09:30-12:30 Uhr

Pfarsall
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In dem 2. Workshop dieser Matinée Reihe widmen wir uns insbesondere der Öffnung unserer Herzenergie. Ist dieses Zentrum geöffnet, fühlen wir uns angebunden an unsere "göttliche" Essenz und erleben unser Menschsein in grösserer Fülle. 60€/Frühbucher bis 01.03. (Datum der Überweisung), 65€ nach dem 01.03.



HATHA YOGA INTENSIF II : STARKE WURZELN - IM LEBEN VERANKERT SEIN

27.01.

SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In diesem 2. Workshop widmen wir uns vor allem den physischen sowie feinstofflichen Aspekten unseres Unterkörpers: Bauch, Becken, Beine und Füße und ihren Auswirkungen auf unser Bewusstsein in der Körperstellung. Preis: 60€/Frühbucher bis 18.01. (Datum der Überweisung), 65€ ab dem 19.01.

HATHA YOGA INTENSIF III : DER ATEM DES LEBENS - LEBENDIGES "SEIN"

28.04.

SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In diesem Workshop widmen wir uns vor allem den physischen sowie feinstofflichen Aspekten unseres Oberkörpers: Brustkorb, Hals, Arme, Hände und ihren Auswirkungen auf unser Bewusstsein in der Körperstellung. Preis: 60€/Frühbucher bis 19.04. (Datum der Überweisung), 65€ ab dem 20.04.

JOËLLE KASEL T.: 81 29 80

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

10A, Redeschberg
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

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

ENTSPANNUNG MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

10A, Redeschberg
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

Diese Ätherische Ölmischungen haben eine bestimmte Schwingung – genauso wie die Farben des Regenbogens und unser Körper. Mit persönlich ausgewähltem Farböl, und passender Farbklangermusik werden Blockaden gelöst, sowie Wohlbefinden und Harmonie hergestellt. Sie erfahren warum gerade diese Farbe für Sie die Richtige ist.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

10A, Redeschberg
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung und gleichzeitig eine Stimulation des gesamten Organismus, damit die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden. Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuss wiederzufinden sind und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden.



GANZHEITLICHE FARBBERATUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

10A, Redeschberg
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
160€ Farbpass inkl.

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

OHRKERZENBEHANDLUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

10A, Redeschberg
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
40€

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

TUINA

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

10A, Redeschberg
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

Tuina ist eine selbständige chinesische Akupressurmethode und eine der fünf Hauptsäulen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie erfahren in welchen Meridianen die Energie nicht mehr richtig fließt, und mit welchen speziellen Punkten man diese Blockaden in den Energiebahnen lösen kann.

PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN

T.: 26 61 02 59

TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
80€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschaalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten auf eine Reise zu Sich Selbst: Einklang für Körper-Geist-Seele. Klangheilung mit Energieübertragung. Der Mensch ist gereinigt und aufgefüllt mit neuer Energie.

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
180€

Die energetische Begradigung der Wirbelsäule bewirkt neben der Aufrichtung körperlich und geistig, eine Entgiftung des Körpers sowie die Harmonisierung des vertikalen Energieflusses. Fehlhaltungen und Schiefstände verbessern sich oftmals sofort.



INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
70€/Stunde

Aufspüren und Verbinden meiner dualen Seelenanteile zugunsten eines neuen ganzheitlichen Selbsts, Integration abgespaltener Seelenanteile, Integration des Inneren Kindes, Anerkennen und Erlösen verborgener, nicht gewürdigter Gefühle. Mit geführter Meditation 100€ (1,5 Stunden).

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
150€

Die Klangschalen werden am eigenen Körper erfahren. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten einer Klangschale werden gezeigt und ausprobiert. Die Wirkungsweise der Klangheilung wird erörtert. 200€ in Einzelbegleitung.

ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGEBEREICH NACH N. DE LORENZI (R) MODUL II

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
350€

Seminar zur Anwendung des 5-Schalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom. Teilnahmebedingung: Einführungsseminar in die Klangschalen. 400€ in Einzelbegleitung.

HEILSITZUNGEN MIT UNIVERSALER ENERGIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
100€/30 min Reading,
150€/60 min Reading

Diese von mir ausgearbeitete Heilweise besteht sowohl aus gezieltem Handauflegen wie auch aus der Arbeit im Energiefeld und an den Chakren. Die Behandlung reguliert sämtliche Dysfunktionen auf körperlicher und energetischer Ebene. Dadurch können viele Symptome behoben werden.

HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

k.A.
210€/Einzelbegleitung

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Einweihung zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben. Die Wahrnehmung wird trainiert (150€/2 Auszubildende).



AUSBILDUNG ZUM ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59**

**Nalu De Lorenzi
210€/Einzelbegleitung**

Einweisung in meine Energiebehandlungsmethode. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen den Menschen ganzheitlich behandelt. Die Ausbildung richtet sich an alle Helfer- und Pflegeberufe (150€/2 Auszubildende).

SCHAMANISCHE TROMMELREISE

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59**

**Nalu De Lorenzi
100€-150€**

Eine schamanische Trommelreise führt Dich in deine inneren Welten und gibt Dir Informationen aus deinem Unterbewusstsein. Wichtige Informationen können in dein Bewusstsein zurückkehren und dir deine Selbstverwirklichung im Alltag erleichtern (Preis: je nach Dauer der Reise und des Vor- und Nachgesprächs).

TREFF AAL SCHOUL HOBSCHEID

T.: 39 01 33 501

ENTSPANNUNG PUR

**22.01.-+26.03.
DI 13:30-17:00 Uhr**

**Maison des Générations
Hobscheid**

**Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501**

**Arlette Kirsch
37€/30 Min,
57€/50 Min**

"Entspannung Pur": in regelmäßigen Abständen möchten wir Ihnen ein Datum anbieten, an dem Sie sich im Treff verwöhnen lassen können, um einmal komplett abzuschalten. Sei es bei einer entspannenden Kopf-, Hand-, Rücken- oder Fußmassage. Termine: 22.01., 26.03.

FESTES SHAMPOO HERSTELLEN

**09.02.
SA 09:30-11:00 Uhr**

**Maison des Générations
Hobscheid**

**Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501**

**Denise Feiereisen
64€
Zutaten, Skript inkl.**

Auf Basis milder Tenside und pflegender Öle stellen Sie ein festes Shampoo her. Zur Auswahl stehen verschiedene Rezepte oder Kombinationsmöglichkeiten. Ohne Silikone und Verpackung eine super Alternative zu den Produkten auf Mineralölbasis.

GEDÄCHTNISTRAINING

**27.03.-07.05.
DI/MI 14:00-15:03 Uhr**

**Maison des Générations
Hobscheid**

**Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501**

**Edmée Hoffmann
70€/6 Einheiten**

Egal, wie alt man ist, das Gehirn möchte gefordert werden. Denn nur, wenn es regelmäßig von uns trainiert wird, ist es möglich, sein Gedächtnis zu verbessern. Termine: 27.03., 02.04., 05.04., 23.04., 30.04., 07.05.



SEIFE FILZEN

06.04. SA 09:30-12:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Denise Feiereisen 45€ Zutaten, Skript inkl.
-------------------------------------	--	--	--

In der Herstellung entscheidet die Seife, wie sie am Ende aussieht. Es ist unvermeidbar, dass Sie mal eine Seife herstellen, die Ihnen optisch nicht gefällt. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie sie anhand der Filztechnik kreativ aufhübschen können.

YOGA

Mithilfe der diplomierten Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen. Wir bitten Sie, sich eine Woche im Voraus anzumelden.

14.01.-01.04. MO 14:30-16:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Perla Ghidale 10€/Kurs, 110€/11 Kurse
18.01.-05.04. FR 09:30-11:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid		Perla Ghidale 10€/Kurs, 110€/11 Kurse

BALADE AU CLAIR DE SOLEIL

24.03. MA 07:00-10:00 hrs	Moulin Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-372	d'Millen asbl 8€/adultes, 4€/enfants
-------------------------------------	----------------------------	---	--

Balade de 6km à la découverte de la campagne de Beckerich au lever du soleil, le tout suivi d'un petit-déjeuner inoubliable au milieu des champs. On vous attend nombreux. Inscription obligatoire et informations sur www.dmillen.lu (petit-déjeuner inclus dans le prix).

EXCURSIOUN: MËNSCH A WAASSER - GËSCHTER AN HAUT

16.03. SA 14:00-17:00 Auer	ManuKultura Useldange	ManuKultura 23 63 00 51 28	Patrice Verscheure gratis
--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

Gidd mat op eng 4 km laang Entdeckungsrees vum Waasser a senger Notzung duerch d'Joerhonnerten. Treffpunkt virum Useldenger ManuKultura. D'Excursioun fënnt bei all Wieder statt. Si gëtt op Lëtzebuergesch gehalen. Fir Erwuessener a Kanner ab 6 Joer.

INFOOWEND BËSCHFÛHRERSCHAIN

23.01. ME 19:30 Auer	Centre Culturel Larochette	Naturpark Mëllerdall 26 87 82 91-1	Winfried von Loë gratis
--------------------------------	--------------------------------------	--	-----------------------------------

Un dësem Infoowend gitt Dir alles gewuer iwuer d'Seminärei "Bëschführerschäin", déi vum Lëtzebuurger Privatbësch an dem Natur-&Geopark organiséiert gëtt. Umelle kënnst dir iech direkt beim Lëtzebuurger Privatbësch: 89 95 65 10 oder secretariat@privatbesch.lu.



JORESKUER UM PEDAGOGESCHEN BAURENHAF

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
300€/Joer

Joreskuer ronderem d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszeiten. Ofwiesslungsreich Aktiviteiten mat an ronderem d Deieren vun eisem Haff. Fir Kan-ner ab 4 Joer.

LOSCHBOUR KULTURTOUR

24.01.
JE 19:00-21:00 hrs

Maison du Parc
Beaufort

Naturpark Mëllerdall
26 87 82 91-1

Foni Le Brun
gratuit

Le "Loschbour Kulturtour" est un tour de conférences présentant les découvertes scientifiques passionnantes obtenues sur les deux plus anciens chasseurs-cueilleurs préhistoriques trouvés dans le Mullerthal.

PRAFFCOURS

08.02.
FR 19:00-22:00 Auer

Camping Martbusch
Berdorf

Naturpark Mëllerdall
26 87 82 91-1

Wolfgang Schmitz
10€

Copy-Paste am Bongert? Jo dat geet. An dësem Cours gitt dir gewuer, wéi een en Uebstbam richteg praft ("veredelt"). Natierlech kënnst dir nom Cours äre selwer gepraffte Bam mat heem huelen. W.e.g. bréngt e Praffmesser mat, wann dir eent hut.

PUPPY CLASS

permanent buchbar
jeden Samstag

Trainingsterrain
Dahlem

NiceDogs Muppenschoul
26 88 96 07

Sylvie Neis
20€/45 Min

NiceDogs Muppenschoul bietet jeden Samstag Welpenkurse für Welpen zwischen 8 und 18 Wochen an. Für mehr Informationen, besuchen Sie unsere Internetseite unter www.nicedogs.lu oder schicken Sie uns eine Email an info@petlogic.lu.

SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung
09:30-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&ëmwelt
26 90 81 27 1

k.A.
kostenlos

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage. Anmeldung unter 26 90 81 27 -1.

STENG BESTËMMEN

26.01.
SA 14:00-17:00 Auer

Maison du Parc
Beaufort

Naturpark Mëllerdall
26 87 82 91-1

Birgit Kausch
5€

Ënnerschiddlech Steng hunn och eng ënnerschiddlech Zesummesetzung an do-duerch ganz verschidden Eegenschaften. Entdeckt an dësem Cours d'Welt vun de regionale Steng a Mineralien.



VUM BAM ZUM SCHAUKELPÄERD/ZUR BÄNK

12.01.+09.02.

SA 09:00-16:00 Auer

(Deel 1)

SA 09:00-18:00 Auer

(Deel 2)

Berdorf

Berdorf

Naturpark Möllerdall

26 87 82 91-1

Germain, Pit Scholtes,

Robi Baden, Stephan Cuers

310€/Schaukelpäerd,

290€/Bänk

12.01.: Am éischten Deel maacht der eng Visit am Bësch an besicht d'Seeërei Scholtes (Dozenten: Germain&Pit Scholtes).

09.02.: Am zweeten Deel baut der an der Schräinerei (Baden oder Thomé) eng Bänk oder en Schaukelpäerd. (Dozenten: Robi Baden (Schräinerei Baden), Stephan Cuers (Schräinerei Thomé)).

WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

nach Vereinbarung

09:30-16:00 Uhr

Mühle

Kalborn

natur&ëmwelt

26 90 81 27 1

k.A.

kostenlos

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

WÉI SCHNEIDEN ECH MÄIN UEBSTBAM RICHTEG? (JONK BEEM SCHNEIDEN)

16.03.

SA 09:00-12:00 Auer

k.A.

Schoos

Naturpark Möllerdall

26 87 82 91-1

Claude Petit

5€

Fir dass en Uebstbam eng Kéier richtig schéi gëtt an och vill Friichten dréit, muss ee mat Zäiten ufänken en ze schneiden. Wéi een dat richtig mécht an nach viles méi gitt dir an dësem Cours gewuer.

WELTWAASSERDAG FIR SCHOUKLASSEN

22.03.

FR 09:00-11:30 Auer

FR 13:00-15:30 Auer

Aquatower

Berdorf

Naturpark Möllerdall

26 87 82 91-1

Birgit Kausch

3€/Schüler

De Weltwaasserdag am Aquatower ass eng gutt Geleeënheet fir déi dräi Haupttheme vun der Ausstellung ze entdecken: Waasser, Geologie a Geschicht. Hei ginn och praktesch Erfahrungen gesammelt. Umelle kënn Dir iech beim Aquatower: 89 01 87-37.

ZERTIFIKATSLEHRGANG KRÄUTERPÄDAGOG - KRÄUTERWISSEN UND PFLANZENERLEBNISSE

09.03.19-26.04.20

SA/SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais

Beaufort

Gundermann

Naturerlebnisschule

+49 2157 1285 20

Karin Greiner

siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.151,26€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.560,-€ inkl. Prüfungsgebühr (entspricht 232,73€ pro Modul = 2 Tage). In vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter www.gundermannschule.com.



ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

16.03.-13.10.

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais

Beaufort

Gundermann

Naturerlebnisschule

+49 2157 1285 20

Karin Greiner

siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter www.gundermannschule.com.

COMPUTERSPRECHSTUNDE

permanent buchbar

MO 09:00-12:00 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Personal vom Club

Senior Nordstad

10€/Stunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys? Wir sind keine Computerspezialisten, aber wir haben weitreichende Erfahrungen, womit wir uns bemühen Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen.

DENK DICH FIT

07.01.-18.03.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Josiane Lampertz

5€/Einheit

Wenn wir in jedem Alter eine hohe geistige Leistungsfähigkeit haben wollen, müssen wir uns täglich nur für 10 Minuten ein klein wenig geistig anstrengen, einmal dabei - bildlich gesprochen - geistig leicht „ins Schwitzen“ kommen. Termine: 07.01., 21.01., 04.02., 18.03.

EINFACHE WANDERUNGEN / PROMENADES FACILES

permanent buchbar

FR 14:30 Uhr

Treffpunkt: Parking

Deich

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Personal vom Club

Senior Nordstad

kostenlos

Genießen Sie die frische Luft und Bewegung in der Gruppe. Profitez de l'air frais et de mouvement en groupe (nach Bedarf 5€ Transportkosten).

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH - WERKTAGS

Wir organisieren für Sie einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen mit Gleichgesinnten in einem Restaurant in unserer Region. Nachmittags können Sie gemeinsam Rummikub oder Karten spielen, spazieren gehen und eventuel kegeln.

17.01. DO 12:00-17:00 Uhr	Aux Pyramides Marnach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
07.02. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Weiswampach		
14.03. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach		
04.04. SO 12:00-17:00 Uhr	Lëlljer Gaart Lullange		



KEGELN SPIELEN

alle 2 Wochen MO 14:00-17:00 Uhr Café Kaell Warken Club Senior Nordstad 26 81 37 43 k.A. 1€ zzgl. Kegelbahngebühr

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Mannschaften. Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind herzlich willkommen. Termine: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.

OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIOREN

alle 14 Tage MO 14:00-16:00 Uhr Club Haus op der Heed Hupperdange Club Haus op der Heed 99 82 36 Gérard Pfeiffer 15€/Treffen

Für Senioren mit Computererfahrung, ob Windows oder Apple. Bringen Sie Computer oder Laptop mit und lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre im Kreise Gleichgesinnter. Herr Pfeiffer unterstützt Sie.

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR SENIOREN

31.01.-22.03. DO 14:30-16:30 Uhr Centre Frankie Hansen Ettelbruck Club Senior Nordstad 26 81 37 43 Police Grand-Ducale kostenlos

Ziel unseres Kurses ist es, Senioren Wissen zu vermitteln, sowie sie aufmerksam und selbstbewußt zu machen, um in Konfliktsituationen adäquat reagieren zu können.

SENIORENTURNEN

08.01.-30.06. DI 09:00-10:00 Uhr Sporthalle Beckerich Gym Schweechedaul 23 62 19 57 Monique 100€/Person, 180€/Paar

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik, Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern. Bodengymnastik und Stretching. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

permanent buchbar MO 18:00-18:45 Uhr AquaNat'Our Hosingen AquaNat'Our 24 51 99 00 k.A. 125€/10er Karte

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen. Gelenkbeschwerden oder Übergewicht. Weitere Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder aquanatur.lu.

AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau.

07.01.-07.04. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
10.01.-04.04. DO 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Biertg	Piscine Colmar-Biertg 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester Schnupperkurs möglich



AQUABIKE

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde.

07.01.-07.04. MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautio 12€/Schnupperkurs
08.01.-30.06. MA 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00 hrs SA 11:00-12:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges +352 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Ëlwen 100€/10 cours

AQUA-GYM

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herz-Kreislaufsystem und die Beweglichkeit. L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

permanent buchbar MO,MI,FR 09:00 Uhr MO 10:00 Uhr MO 19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
07.01.-12.07. MA 09:00-10:00 hrs JE 19:30-20:30 hrs VE 17:00-18:00 hrs	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges +32 497 99 00 44	Schwamm a Spass Ëlwen 60€/10 séances, 150€/1 cours semaine par saison, 250€/ 2 cours semaine par saison, 300€/3 cours semaine par saison.

AQUA-HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALL-TRAINING)

permanent buchbar DO 20:00-20:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. Erreiche deine Ziele durch ambitioniertes Training im Wohlfühlelement Wasser.

AQUA-JOGGING

17.01.-07.04. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautio
-------------------------------------	------------------------	--	---------------------------------------

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 12€.



AQUA-POWER

09.01.-03.04.
MI 18:30-19:15 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine Colmer-Bierg
"Den Nordpool"
83 55 43-341

Schwimmlehrer
100€/Trimester

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich (keine Kurse in den Schulferien).

BAUCH BEINE PO

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

07.01.-07.04. MO 18:00-19:00 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Romy, Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 08:15-09:00 Uhr FR 08:15-09:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte

BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Sportcampus "Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo
+49 6561 9496 649

k.A.
20€/Monat

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern. Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben. Kommt vorbei und probiert es aus. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich. Informationen auch unter www.darudo.com.

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

11.01.-29.03.
FR 09:30-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

Wir trainieren die Beweglichkeit und Muskulatur des Körpers, mit dem Ziel gestärkt und flexibel im Alltag zu bleiben (kein Kurs am 15.03.).

BODYART

permanent buchbar
DI 09:00-10:00 Uhr
MI 17:45-18:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte.

BODY SHAPE

07.01.-30.06.
MO 19:00-20:00 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
23 62 19 57

Gabriela
100€/Erwachsene,
75€/Studenten (pro Jahr)

Ganz Körper Muskulationstraining. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.



BOXE & ROPE

07.01.-07.04. MI 19:00-20:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kauttion
-------------------------------------	------------------------	--	---

Koordination, Muskelarbeit, Kraft, Ausdauer, Brustdrehungen und Ummantelungen. Directs, Hooks und andere Uppercuts werden Dir keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Schnupperkurs: 12€.

BREVET DE SAUVETAGE

12.01.-09.02. SA 08:00-10:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 90€
-------------------------------------	------------------------	--	-------------

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver. Termine finden Sie unter www.krounebiertg.lu. Anmeldungen unter www.flns.lu.

CORE TRAINING (RUMPFMUSKULATUR-TRAINING)

permanent buchbar MO 17:45-18:40 Uhr MI 09:20-10:55 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

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

CORE TRAINING

07.01.-07.04. DI 10:00-11:00 Uhr DO 10:00-11:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kauttion
---	------------------------	--	---

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte.

EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE AUF DER EISBAHN IN BEAUFORT

09.01.-06.02. MI 17:00-17:50 Uhr	Patinoire Beaufort	Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort 83 60 99-300	M. Arnold-Post 60€/Kurs
-------------------------------------	-----------------------	--	----------------------------

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 60€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 75€/Kurs mit Schlittschuhverleih.

FASZIENTRAINING

permanent buchbar DI 17:45-18:30 Uhr FR 09:00-09:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Straffung der kollagenen Fasernetze, welche sämtliche Bestandteile des menschlichen Körpers umhüllen. Aufbau eines geschmeidigen Bindegewebes und einer Verbesserung der Körperwahrnehmung.



FATBURNER

permanent buchbar
DO 08:15-09:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien. Abwechselnd mit kurzen, intensiven ganzkörper Cardioeinheiten mit den bekannten Krafttraining aus dem Pump bleibt in diesem Kurs die Intensität dauerhaft hoch.

FUNCTIONAL TRAINING

07.01.-07.04.
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kautions

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 12€.

HIP HOP DANCE, ART IN MOTION

08.01.-09.07.
siehe Beschreibung

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Marc Fol
130€/Baby AIM,
140€/Trimester Anfänger,
180€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung.

Uhrzeiten: Anfänger: DI 14:30-15:30 Uhr, Open Level: DI 15:30-16:30 Uhr, Baby AIM (3-7 Jahre): FR 16:30-17:10 Uhr, Anfänger: FR 17:10-18:10 Uhr, Mittlere: FR 18:15-19:15 Uhr, Fortgeschrittene: FR 19:15-20:45 Uhr.

HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING)

permanent buchbar
MO 18:50-19:20 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT- High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:00 Uhr

Sportcampus "Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo
+49 6561 9496 649

k.A.
30€/Monat

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit- Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Infos auch unter www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

LESMILLS BODY PUMP

permanent buchbar
MO 08:15-09:10 Uhr
DO 17:45-18:40 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Langhanteltraining zur Formung des gesamten Körpers durch den Einsatz von moderaten Gewichten und vielen Wiederholungen.



LESMILLS CXWORKX

permanent buchbar
MO 10:00-10:30 Uhr
DO 10:10-10:40 Uhr
DO 18:50-19:20 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Du stärkst deine Körpermitte in nur 30 Minuten und lernst, wie Du die richtigen Muskelgruppen aktivieren kannst, um optimale Kontrolle in Deiner Körpermitte zu erzielen.

LESMILLS BODYSTEP

permanent buchbar
DO 09:05-10:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Cardio Workout mit Stepbank - straffer Po und straffe Beine - verbrennt viele Kalorien. Der Kurs setzt auf temporeiches Steppen, bei dem Du die Gelegenheit hast, Dein Rhythmusgefühl zu zeigen.

LINE DANCE

08.01.-30.06.
DI 19:30-21:00 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
23 62 19 57

Marianne
130€/Erwachsene,
100€/Studenten (pro Jahr)

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor - und nebeneinander tanzen. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

MAWIBA - MEET - DANCE - RELAX. 6-WOCHEN-TANZKURS FÜR ELTERN UND IHRE BABYS

15.01.-26.02.
Kurs 1: DI 09:30-10:30 Uhr
Kurs 2: DI 14:30-15:30 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Julia Haslbauer
80€/6-Wochen-Kurs,
15€/Einheit

Tanz und Spaß für Eltern und ihre Babys. Mit sanften Bewegungen wird zu beckenbodenstärkenden Choreografien getanzt, die eigene Haltung und Fitness verbessert und während dem Tanzen mit dem Baby im Tragetuch gekuschelt. Anmeldung notwendig.

PERFECT SCULPT / AERO

07.01.-07.04.
DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+10€ Kautions

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 12€.

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo
+49 6561 9496 649

k.A.
20€/Monat

Es ist der neueste Fitness-Trend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß. Infos auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.



PILATES

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur. Unabhängig vom Alter und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung.

ab dem 07.01. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:20-20:20 Uhr	Kass Haff Rollingen	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 22€/Drop-In
08.01.-05.04. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO,FR 12:15-13:15 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
offre permanente JE 19:00-20:00 hrs	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Leandro Lalondriz Rivera 150€/10 unités, 20€/unité

POWER PLATE

permanent buchbar nach Vereinbarung	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Sarah-Ann Becker siehe Beschreibung
--	----------------------	--	--

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. 150€/10er Karte 30 Min ohne Coach, 48€/50 Min mit Coach, 35€/30 Min mit Coach, 20€/30 Min ohne Coach, 12€/15 Min ohne Coach. Immer nach Terminvereinbarung.

RETTUNGSSCHEIN 1 "JUNIOR LIFESAVER"

nach Vereinbarung FR 19:00-20:00 Uhr	"Den Nordpool" Colmar-Berg	Piscine Colmer-Berg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 15€ zzgl. Eintritt Schwimmbad 4€
---	-------------------------------	---	--

Rettungsschein 1 „Junior Lifesaver“ immer Freitags, Dauer 5-6 Wochen, Gruppen von maximal 10 Personen. Schwimmlehrer „Fachangestellte für Bäderbetriebe“.

RÜCKENFIT

permanent buchbar MI 10:30-11:15 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Gezielte Übungen für Rücken und Gelenke.

RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

07.01.-07.04. DI 12:30-13:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Marinela 95€/Trimester +10€ Chipkautions
-------------------------------------	----------------------	--	--

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Das Trainingsprogramm ist geeignet für alle Altersklassen: Muskelaufbau im Rückenbereich, Gleichgewicht und Dehnung.



SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar
FR 18:00-18:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
65€/5er Karte

Stärkt die Abwehr, entlastet die müden Beine, gibt die Möglichkeit, sich besser bewegen zu können, kräftigt die Muskulatur, trainiert die Atmung, massiert die Haut.

SPAZIEREN

wöchentlich
DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich zu unserer bestehenden Wandergruppe, immer donnerstags eine kleinere Tour an für diejenigen, denen unsere „großen“ Wanderungen zu anstrengend sind. Strecken und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst (5-6 km).

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmkurs für Erwachsene die individuell abgestimmt werden.

07.01.-07.04. MO 17:00-17:45 Uhr Anfänger MO 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
08.01.-juin MA 18:30-19:15 hrs MA 19:15-20:00 hrs débutants & perfectionnement	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spas Elwen 170€
09.01.-03.04. MI 17:30-18:15 Uhr Anfänger	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmar-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger	Schwimmbad Steinfort	Sportzentrum Steinfort 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
10.01.-04.04. DO 17:30-18:15 Uhr mit wenig Vorkenntnissen	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmar-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
permanent buchbar DI&DO 19:00-19:45 Uhr Perfektionskurs	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€/10er Karte

STREET DANCE

permanent buchbar
Mo 16:30-17:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
125€/10er Karte

Der Street Dance ist ein bunter Mix aus verschiedenen, hauptsächlich jungen Hip Hop und Jazz-Stilen. Kurs ab 12 Jahre.



SPINNING

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

permanent buchbar MO 19:30-20:30 Uhr DO 20:00-21:00 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
08.01.-02.04. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
09.01.-03.04. MI 12:15-13:15 Uhr (Mittags)	Krounebiereg Mersch		Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
10.01.-04.04. DO 19:15- 20:15 Uhr	Krounebiereg Mersch		Jerry 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

10.01.-04.04. JE 09:30-11:00 hrs	Centre sportif Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	JP Nowacka 145€/12 unités
-------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Entspannungstraining.

TAIJI (TAI CHI)

14.01.-01.04. MO 10:30-11:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Volker Bänsch 15€/Kurs, 165€/11 Einheiten
-------------------------------------	-------------------------------------	---	---

Tai Chi, eigentlich eine Kampfkunst, wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung. Anmeldung immer bis Freitags vor dem Kurs, falls Sie während des Trimesters einsteigen möchten.

TANZEXPERIMENTE

07.01.-18.03. MO 19:00-20:30 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elke Dosch 90€/6 Einheiten
-------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Die TanzExperimente richten sich an alle, die Musik und Bewegung lieben. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich von der Musik inspirieren zu lassen und Ihr Körpergefühl neu zu entdecken. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

TRX-POWER

permanent buchbar MO 09:20-09:50 Uhr DO 19:20-19:50 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

Hoch effektives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht. Bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.



TRX-STRETCHING

07.01.-07.04.

MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiurg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiurg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester

+ 10€ Kaution

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkarte: 12€.

WANDERUNGEN

27.01. Hesperange: Wanderung ab Hesperingen durch den Drousbecher Bësch zum „Ban de Gasperich und Cloche d'or“. Ein neuer Stadtviertel entsteht.

24.02. Nospelt: Wanderung durch Wald und Wiese. 31.03. Vichten: Wanderung und Besichtigung mit Erklärungen römisches Mosaik.

27.01. SO 09:00 Uhr	RDV Parking Post Hesperange	ASIVEMA 621 276 344	ASIVEMA asbl kostenlos
24.02. SO 09:00 Uhr	RDV Parking Kirche Nospelt		
31.03. SO 09:00 Uhr	RDV Parking Schule Vichten		

HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

les jeudis

09:00-10:30 Uhr

10:30-12:00 Uhr

12:15-12:45 Uhr

0a6 S.A.

Oberfeulen

0a6 S.A.

24 84 48 48

Petra Buser

80€/Trimester (30 Min),

160€/Trimester (90 Min),

18€/1 Einheit

Sich selbst bewusst sein durch Yoga. Hatha Yoga kann mit „Bemühung“ und „Stärke“ übersetzt werden. In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus dem YinYoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung.

SIVANANDA YOGA MAM CLAUDE ADAM

09.01.-03.04.

ME 18:30-20:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 28

Claude Adam

15€/Cours,

110€/Trimester

Taucht mam C. Adam an den Sivananda Yoga an a léiert d'Praktizéieren vun den Yogastellungen, verschidden Ootmungstechniken an d'Relaxatioun vu Kierper a Geescht. De Cours adresséiert sech u Leit mat, wéi och u Leit onni Expéienz am Yoga.

YOGA FOR ALL

permanent offer

TH 18:30-19:45 hour

Kass Haff (Naturata)

Rollingen

Yoga Santosha

661 269 376

Manon Bergeron

187€/11 units,

20€/trial class

The classes are for everyone – with or without previous yoga experience – no matter your age, height, weight or physical condition. It will leave you empowered, energized and calm, and will improve the strength and flexibility of your body. Registration anytime, the price will be adjusted accordingly.

YIN-YOGA

19.01.

SA 14:00-16:30 Uhr

k.A.

Osweiler

Diederich Petra

+49 1512 6755 113

Petra Diederich

35€

Yin Yoga Workshop. Im Yin Yoga werden die Asanas etwa 3-5 Minuten entspannt gehalten. Deshalb wirkt Yin Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe. Ganz besonders auf die Faszien, da diese meist verklebt oder verkürzt sind.

YOGA

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt.

07.01.-07.04. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebiery Mersch	Centre aquatique Krounebiery 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kautio 19,50€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 08:15-09:15 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SO 09:15-10:15 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte

YOGA (VINYASA FLOW)

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüsse. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen. Keine Kurse in den Schulferien.

ab dem 07.01. MO 12:30-13:30 Uhr MI 18:15-19:30 Uhr	Kass Haff Rollingen	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In.
ab dem 09.01. MI 17:30-18:45 Uhr	Epicerie am Duerf Schrondweiler		

ZUMBA-GOLD

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Zumba Gold bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik und kann in jedem Alter erlernt werden.

08.01.-26.03. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€/10 Einheiten
11.01.-22.03. FR 09:30-10:30 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sabine Kinzinger 120€/10 Einheiten
11.01.-22.03. FR 10:45-11:45 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sabine Kinzinger 120€/10 Einheiten
15.01.-02.04. DI 09:30-10:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Peggy Octave 110€/11 Einheiten



ZUMBA STEP

07.01.-30.06. **Sportshalle** **Gym Schweechedaul** **Gabriela**
MO 20:00-21:00 Uhr **Beckerich** **23 62 19 57** **100€/Erwachsene,**
75€/Studenten (pro Jahr)

Zumba Choreographie mit Step zu Lateinamerikanischer Musik. Für jede Altersgruppe. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

ZUMBA

Zumba ist eine Zusammensetzung aus Aerobic, Standard- und lateinamerikanischen Tänzen. Einschreibung jederzeit möglich. Alle Altersklassen willkommen.

07.01.-15.07. LU 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 130€/1x semaine 185€/2x semaine
08.01.-09.07. MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 130€
09.01.-30.06. MI 20:00-21:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul a.s.b.l. 23 62 19 57	Sandy 100€/Erwachsene, 75€/Studenten (pro Jahr)
10.01.-04.04. DO 18:15-19:15 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar FR 18:00-18:55 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte

ZUMBA STRONG

09.01.-30.06. **Sporthalle** **Gym Schweechedaul** **Momo**
MI 20:00-21:00 Uhr **Beckerich** **23 62 19 57** **100€/Erwachsene,**
75€/Studenten (pro Jahr)

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

AFÉIERUNG AN D'INUIT SPROOCH A KULTUR MAM TANIA GIBÉRYEN VU SILA.LU A POLAR.LU

31.01.-21.03. **ManuKultura** **ManuKultura** **Tania Gibéryen**
DO 19:00-21:00 Auer **Useldange** **23 63 00 51 28** **300€/7 Unitéiten**

D'Lëtzebuurger Polarfuerscherin Tania Gibéryen huet wärend 3 Joer am Nunavik mat den Inuit geliift an hier Sprooch op der Universitéit Laval am Kanada studéiert. An dësem Cours vermëttelt Si lech hiert Wëssen iwwert d'Sprooch an d'Kultur. Terminer: 31.01., 07.02., 14.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03. Umeldung: hello@sila.lu.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

18.01.-05.04. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul Hobscheid** **Rita Demart**
FR 08:30-10:00 Uhr **Hobscheid** **39 01 33 501** **99€/11 Kurse**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die das Interesse haben, die englische Sprache zu erlernen. Im Kurs werden wir uns im angemessenen Tempo mit verschiedensten Aufgaben und Gesprächen der englischen Sprache nähern. Anmeldung bis zum 16.01.



ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

09.01.-20.03.

MI 14:00-16:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patty Dupong

150€/10 Einheiten

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse vertiefen.

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.1.2.

04.02.-03.06.

MO&MI 09:30-11:30 Uhr

k.A.

Heiderscheid

Landakademie

89 95 68-28

Dobrikova Dita

150€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 24.01.

ENGLISH CONVERSATION

14.01.-01.04.

MO 15:00-17:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Rita Demart

99€/11 Kurse

English Conversation richtet sich an diejenigen, die sich bereits in der Sprache ausdrücken können. Anhand praktischer Beispiele und gemeinsamen Gesprächen in Englisch bewegen wir uns in einem angemessenen Tempo. Das Lernmaterial ist inbegriffen. Anmeldung bis zum 11.01.

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS

Anfänger: Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Der Kurs hat bereits im Oktober 2018 begonnen.

Fortgeschrittene Anfänger: Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities.

Conversation: We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food (including recipes) your hobbies from A to Z etc. The lessons are communicative and we like to hear your ideas.

10.01.-21.03. DO 08:30-10:00 Uhr	Anfänger Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
14.01.-25.03. MO 08:30-10:00 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger Capellen		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
14.01.-25.03. MO 10:05-11:35 Uhr	Lebendige Sprache - Intermediate Capellen		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
10.01.-21.03. TH 10:05-11:35 hour	English conversation Capellen		Paul Pouwer 95€/10 units

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

10.01.-04.04.

DO 09:00-11:00 Uhr

Gemeinde Haus

(1.Stock)

Weiswampach

Club Haus op der Heed

99 82 36

Rose Marie Soares

180€/12 Einheiten

Punkten Sie bei Ihrem nächsten Spanienurlaub mit Ihren Sprachkenntnissen. Bestellen Sie Ihr Essen auf spanisch und beeindrucken Sie damit Ihre Freunde. In unserem Spanischkurs für Anfänger können Sie zum Schluss in einfachen Sätzen kommunizieren.



SPANISCH / COURS D'ESPAGNOL

Espagnol débutant: Cours pour débutants. **Espagnol débutant avancé:** Pour personnes ayant déjà des bases en espagnol. **Intermédiaire:** Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando. **Gramática en Práctica:** Abordaremos cuestiones propias del nivel B2 como la selección del indicativo, subjuntivo, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, ser y estar, etc (nivel requerido: B.2.). **Conversación en español:** Si posees ya un nivel superior de español y deseas practicarlo y mejorarlo, serás bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla.

09.01.-20.03. ME 09:00-10:30 hrs	Espagnol débutant Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Corina Moscovich 95€/10 unités
09.01.-20.03. ME 10:35-12:05 hrs	Espagnol débutant avancé Capellen		Corina Moscovich 95€/Trimester
09.01.-20.03. ME 14:00-15:30 hrs	Espagnol intermédiaire Capellen		Irina Hernandez 95€/10 unités
09.01.-20.03. ME 15:35-17:05 hora	Gramática en Práctica Capellen		Irina Hernandez 95€
08.01.-19.03. MA 14:30-16:00 hora	Conversación en español Capellen		Asun Parrilla 95€/10 unidades

FRANZÖSISCHKURS FÜR ANFÄNGER / COURS DE FRANÇAIS DÉBUTANTS

16.01.-22.05. k.A. Landakademie k.A.
Mi 18:00-20:00 Uhr Redange 89 95 68-28 90€

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 06.01.

FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.2.1.

21.01.-13.05. k.A. Landakademie k.A.
MO&MI 18:30-20:30 Uhr Grosbous 89 95 68-28 150€/25 Einheiten

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 11.01.

KONVERSATIONSTISCH FRANZÖSISCH

permanent buchbar Maison Resonord Resonord Französische
Mi 09:00-10:30 Uhr Clervaux 27 80 27 Muttersprachler
kostenlos

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).



GRIECHISCH FÜR EINSTEIGER

10.01.-21.03.

DO 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Silvia Ebert
95€/10 Einheiten

Silvia Ebert führt Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache und Kultur ein und kann dabei aus einem grossen Fundus eigener Erfahrungen schöpfen.

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

09.01.-20.03.

MI 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stefania Cortes
95€/10 Einheiten

Es gibt genügend Gründe, um Italienisch zu lernen. Entspannt und mit Humor begleitet Stefania Sie auf den ersten Etappen.

ITALIENISCHKURS FÜR ANFÄNGER / COURS D'ITALIEN DÉBUTANT

22.01.-21.05.

DI 18:00-20:00 Uhr

k.A.
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Mezzapesa Gianna
135€/15 Einheiten

Dieser Kurs 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. Anmeldung bis zum 11.01.

ITALIANO CORSO INTERMEDIO

09.01.-20.03.

ME 09:00-10:30 ora

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€/10 corsi

Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

09.01.-20.03.

ME 11:00-12:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€

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

LUXEMBURGISCHKURS FÜR ANFÄNGER / COURS DE LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANT

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 11.01.

17.01.-16.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Schaul Hubert 90€/15 Einheiten
21.01.-20.05. MO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Beckerich		Marianne Muller 90€/15 Einheiten
22.01.-21.05. DI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Weiswampach		k.A. 90€/15 Einheiten



LUXEMBOURGEOIS A.1.1.

08.01.-02.07. Lycée Edward Steichen k.A.
MA 18:00-20:00 hrs Clervaux 20 60 07 1 132€

Luxembourgeois pour débutants. Se présenter, prendre contact, saluer, donner ses coordonnées, se présenter soi-même et quelqu'un d'autre. Echanger des informations simples sur la famille, le travail, les loisirs, les vacances, le logement, etc.

LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS (INTENSIF)

A.1.1.: Pratique de la langue luxembourgeoise pour des personnes ayant des connaissances basiques.

A.1.2.: Apprentissage intensif de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances.

26.02.-04.07. A.1.1. (intensif) MA,JE 19:00-21:00 hrs	Centre polyvalent Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Anke Gärtner 200€
25.02.-26.06. A.1.2 (intensif) LU,ME 19:00-21:00 hrs	Centre polyvalent Born		Anke Gärtner 200€
07.01.-20.03. A.1.2. (intensif) LU,MA,ME 08:30-10:30 hrs	Centre Culturel Fraïhof Steinheim		Isabelle Frisch 200€

LËTZEBUERGESCH RICHTEG SCHREIWEN - ORTHOGRAPHIE-COURS

26.02.-30.04. Lieshaus Mierscher Lieshaus Christiane Ehlinger
DE 19:30-21:30 Auer Mersch 26 32 21 13 70€/9 Unitéiten

Lernen der offiziellen Rechtschreib-Regeln der Luxemburgischen Sprache. Anmeldung bis zum 15.02. unter 26 32 21 13 oder kontakt@mierscher-lieshaus.lu.

KONVERSATIONSTISCH LUXEMBURGISCH

permanent buchbar Gemeinدهaus Resonord Luxemburgische
DI 18:15-20:15 Uhr Wilwerwiltz 27 80 27 Muttersprachler
kostenlos

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

BABELCAFÉ

permanent buchbar Prabbeli Transition Nord k.A.
FR 18:30-ca.20.30 Uhr Wiltz 691 125 082 **kostenlos**

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und dabei in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat ins Babelcafé besuchen. Termine: jeden letzten Freitag im Monat (25.01., 22.02., 29.03., 26.04., usw.)



SPROOCHECAFÉ: ZESUMME LËTZEBUERGESCH SCHWÄTZEN

21.01.-24.04.
LU/ME 18:00 hrs

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
voir descriptif

Avez-vous appris le luxembourgeois dans un cours de langue, mais vous n'avez pas la possibilité d'utiliser la langue? Nous aimerions vous offrir l'occasion de parler le Luxembourgeois dans une atmosphère détendue et conviviale au Treff. Boissons et snacks contre un don dans notre „caisse de café“. Dates: 21.01., 13.02., 18.03., 24.04.

NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

05.03.-02.04.
DI 19:00-21:00 Uhr

Gemeindsaal
(1.Stock)
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
85€/5 Einheiten

Dieser Kurs eignet sich für Luxemburgisch- und Deutschsprachige die Niederländisch lernen wollen. Am Ende dieses Kurses haben Sie das Niveau A1 erreicht.

Les cours de langues et informatiques, organisés par la Landakademie sont agréés par le Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



Landakademie
2 am Foumichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
info@landakademie.lu

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de la formation des adultes

**Abenteuer- Erliernes- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl**
1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

Alpakatrekking Huewel
1, Schmitzgaessel
L-8538 Hovelange
Tel.: 621 304 315
freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

Alschenter Ponyhaff
1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: deroy@internet.lu

AquaNat`Our
1 A, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
106A, rue de Consdorf
L-6551 Berdorf
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ART-THERAPIE
6, rue du Village
L-9678 Nothum
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

articulum
62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

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

**Ayurvedahouse**

21 rue Belle-Vue
L-8614 Reimberg
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
www.ayurveda.lu

Beate Reinert**Alternative Entspannungsmethoden**

13 Marxbiert
L-9459 Longsdorf
Tel.: 661 572 944
Email: beate.law@gmail.com

Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft

50B route de Haller
L-6312 Beaufort
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

being mindful

7, d'Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine

3, Hodaerchen
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Biologisches Dekodieren

5, un der Mamer
L-8355 Garnich
Tel.: 691 917 128
Email: josianeprim@gmail.com
www.biologisches-dekodieren.info

Bricher Päerdsstall

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

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch

Hypnosetherapeutin, Personal Coach,
Trauerbegleiterin
Hauptstrooss 14
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Cauke a Kumquats

8, rue de Greisch
L-7480 Tuntange
Tel.: 661 745 527
Email: c.bausch@ergo-therapie.lu
www.ergo-therapie.lu

Centre aquatique Krounebiert

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

Centre Oasis

12, Rue de la Gare
L-9540 Wiltz
Tel.: 95 90 69
Email: caty.diop@caritas.lu

Club Haus am Brill

51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01; Fax: 30 00 01 30
Email: Clubsenior@mamer.lu
www.50-plus.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-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
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@clubsenior.lu
www.nordstad-clubsenior.lu

Commission des sports Troisvierges

9-11 Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@tango.lu
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM

2-4, rue du Moulin
L-5638 Mondorf-les-Bains
Tel.: 52 38 60; Fax: 26 51 25 74
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

Consultation thérapeutique

47, rue d'Asselborn
L-9907 Troisvierges
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu

Cours de Dessin Marinazz

8 rue Rodenhof
L-6572 Osweiler
Tel.: 72 84 85
Email: marinazz@hotmail.fr
www.marinazz.com

Create and Connect asbl

39, rue du Grundhof
L-6550 Berdorf
Tel.: 621 493 336
Email: info@createandconnect.org
www.createandconnect.org

**d'Millen asbl**

103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 /-372
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Diederich Petra

Unter der Schlievenheck 4
D-54310 Ralingen
Tel.: +49 1512 6755 113
diederich_petra@-online.de
www.petra-diederich.de

Duelemer Leit

8, rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duerftreff beim Lis

7, rue de la Gare
L-6910 Roodt/Syre
Tel.: 691 719 013 /-14
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu

Dunja Grunow

6, rue Marie-Jeanne Birckel
L-8241 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 45 07 74 60 20
Email: djuna.bernard@elisabeth.lu
www.jeunesse.elisabeth.lu

Eppelbléi

12 a, Befortterstrooss
L-9365 Eppeldorf
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppeblei.lu
www.eppelblei.lu

ErwuesseBildung

5, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg
Tel.: 44 743-340; Fax: 44 74 51
Email: info@ewb.lu
www.erwuessebildung.lu

**Fondation Kannerschlass
Eltereschool Janusz Korczak**

92, Grand-rue
L-9711 Clervaux
Tel.: 621 343 271
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN

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

Gabrielle Heintz

B.P. 208
L-9003 Ettelbruck
Tel.: 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Gundermann Naturerlebnisschule

Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: +49 2157 1285 20;
Fax: +49 2157 1285 21
gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdaul

4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
www.gymschweecherdaul.com

Hajnalka Szenner

17, rue du Moulin
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg

17, allée Leopold Goebel
L-1635 Luxembourg
Tel.: 691 334 210; Fax: 45 58 75
Email: jeanmarienau@gmail.com
www.bahai.lu

Joëlle Kasel

Redeschbierg 10 A
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Karate-Club Darudo asbl

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496 649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

L'île Aux Parents / LIAP

3a, rue de Windhof
L-8360 Goetingen
Tel.: 30 94 12
Email: liap@pt.lu
www.liap.lu

Landakademie

2 am Foumichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

**Longhino-Koster Chantal**

2a rue des jardins
L-4961 Clemency
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Luxfeelgood

51 rue de la libération , Mamer
L-8245 Mamer
Tel.: 691 485 431; Fax: 48 54 31
luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée Edward Steichen

1 rue Edward Steichen
L-9707 Clervaux
Tel.: 20 60 07 1; Fax: 20 60 07 777
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck

71, avenue Salenty
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 81 92 01 300 /-305;
Fax: 81 89 01
education_adultes@ltett.lu
www.ltett.lu

Magical Yoga Workshops with Dita

Dobrikova-Higgins
265, Fuussekaul
L-9156 Heiderscheid
Tel.: 621 389 685
Email: dobrikova@hotmail.com
www.facebook.com/paceyoga1

ManuKultura

1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

**Martine Bram
Praxis vir psychesch Gesondheet**

38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691 133 124
Email: martbram@hotmail.com
www.ppg.lu

Michaela und Silvio

A Geesswenkel, 4
L-9747 Enscherange
Tel.: 621 349 791; 26 90 31 27
Email: silvio@silvio.lu
www.silvio.lu
www.healing-hands.lu

Mierscher Kulturhaus

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

Mierscher Lieshaus

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

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

30 route de Wasserbillig
L-6490 Echternach
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Nadja Heck

7, Om Stackburren
L-9964 Huldange
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
www.nadjaheck.com

natur&emwelt

Kierchestrooss 2
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: m.schirtz@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturpark Mëllerdall

8, rue de l'Auberge
L-6315 Beaufort
Tel.: 26 87 82 91-1
Email: info@naturpark-mellerdall.lu
www.naturpark-mellerdall.lu

Naturpark Öwersauer

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

Naturpark Our

12, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 90 81 88 635; Fax: 90 81 89
beatrice.casagranda@naturpark-our.lu
www.naturpark-our.lu

NAXI

Centre de formation et d'insertion
professionnelle pour femmes
49a, rue Baerendall
L-8212 Mamer
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69
Email: contact@naxi.lu
www.fed.lu/naxi

NiceDogs Muppenschoul

35 Cité Wuesheck
L-8351 Dahlem
Tel.: 26 88 96 07; Fax: 26 88 96 07
Email: info@petlogic.lu
www.nicedogs.lu

**Oa6 S.A.**

13b, route d Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Pia Kirschten - Magnétiseur

5, rue de Reisdorf
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 416 967
Email: piakir@pt.lu

**Piscine Colmer-Bierg
„Den Nordpool“**

rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-341
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen**

1, Ditzebierg
L-8545 Niederpallen
Tel.: 26 61 02 59
klangundenergie@gmail.com
www.klangschalen-therapie.lu

Resonord

4, Résidence Al Post
L-9806 Hosingen
Tel.: 27 80 27
evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier

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

Shiatsu Marisa

3 um Wandhaff
L-7435 Hollenfels
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Sportzentrum Steinfort

7A, rue de Hagen
L-8421 Steinfort
Tel.: 39 93 13-400;
Fax: 39 93 13-940
joel.waldbillig@steinfort.lu
piscine.steinfort.lu

**Syndicat d'Initiative et du Tourisme
Beaufort**

87, Grand-Rue
L-6310 Beaufort
Tel.: 83 60 99-300;
Fax: 96 94 14
Email: beaufort@pt.lu
www.beaufort-tourisme.lu

Theaterschoul Yolandin

4, Enneschtgaass
L-7435 Hollenfels
Tel.: 621 389 102
Email: yolandin@pt.lu
www.yolandin.lu

Thillevogtei - Danses du monde

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

Transition Nord

8 rue de la Montagne
L-9538 Wiltz
Tel.: 691 125 082
Email: transitionnord@cell.lu
cell.lu/all-project-list/transition-nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.50-plus.lu/activites-futures-de-
treff-aal-schoul/

Yoga Santosha

9 rue Neuve
L-7391 Blaschette
Tel.: 661 269 376
Email: info@yogasantosha.lu
www.yogasantosha.lu

Yoga Shanti

E12 Centre Marisca
L-7560 Mersch
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.yogashanti.lu

Zenner Françoise - Meta-Morphose

7, rue St Hubert
L-9633 Boulaide
Tel.: 661 300 287
Email: info@meta-morphose.lu
www.meta-morphose.lu



Luxembourg – Investitionen in die Zukunft

Entdecken Sie die Geschichten hinter den EU-Investitionen.
<https://ec.europa.eu/invest-eu>



„Bürgerdialoge – Ihre Meinung zur Zukunft Europas“

Die Bürgerdialoge ermöglichen den europäischen Bürgerinnen und Bürgern in Dialog mit der EU zu treten und Themen zu erörtern, die Ihnen wichtig sind. Weiter Informationen finden Sie unter:
https://ec.europa.eu/commission/future-europe_de



Die Broschüren können Sie kostenlos bei Europe Direct Munshausen bestellen.



Europe Direct Munshausen
11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen
Tel.: +352 92 93 73
munshausen@europedirect.lu

Landakademie Broschüre 02/19

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Anfang April 2019 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 15. April und dem 15. September 2019 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **1. März 2019** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Falls Sie Ihre Kurse bis jetzt noch nicht über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jeder Zeit auf unserer Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68 -23) oder per E-mail (info@landakademie.lu) zur Verfügung.



PATINOIRE BEAUFORT

Patinoire Beaufort

Öffnungszeiten Schlittschuhlaufen:

Di-Do 13-18 Uhr, Fr 13-18:30 Uhr,

Sa 12-18:30 Uhr, So 10-18:30 Uhr

Montags geschlossen (außer während der Schulferien)

Saison
2018 - 2019:
27.10.2018
24.02.2019

Ice Hockey Matches : www.ihcbe.lu

Ice Karting (mit Reservierung)

Für
Schulklassen
und größere
Gruppen auf Anfrage
Di-Fr von 8-12 Uhr
geöffnet.

Eislaufkurse
für Kinder und Er-
wachsene: DI - DO
(mit Reservierung)



Weihnachtsferien :

24. & 31.12.2018: 11-16 Uhr

25.12.2018: geschlossen

01.01.2019: 13-19 Uhr

26.12.2018 - 05.01.2019: 11-19 Uhr

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort | Tél. : +352 83 60 99-302

www.patinoire-beaufort.lu • www.visitbeaufort.lu • www.campingplage.lu

email: beaufort@pt.lu

IMPRESSUM

Herausgeber:

Landakademie

2 am Fournichterwee / L-9151 Eschdorf

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

info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Techprint

Fotos: Titelbild: Rike, pixelio.de



Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz sowie die Landakademie Partnergemeinden.