

JANUAR-APRIL 2015

N°1 | 15

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

5

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

6

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

8

KINDER / *ENFANTS*

10

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

13

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

24

SENIOREN / *SENIORS*

34

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

35

SPRACHEN / *LANGUES*

41

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

44

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.



BESCHÄFTIGUNG FÜR DAS TEAM HUND UND MENSCH

19.01. **Club Senior Nordstad** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
MO 14:30-16:00 Uhr **Ettelbruck** **26 81 37 43** **kostenlos**

Interessante neue Sport- und Beschäftigungsmöglichkeiten können in verschiedenen Kombinationen erlernt werden, wie z.B.: Agility, Longieren, Dog Dance, Trickübungen, Gehorsamkeitsübungen, Apportier-Training, Welpentraining.

DAAT BRAUCH ECH AWER NACH UNBEDÉNGT! DEN EMGANG MAT KONSUM BEI JUGENDLECHEN.

11.02. **Resonord** **Fondation** **Isabelle Schon-**
MI 19:00 Uhr **Clervaux** **Kannerschlass** **Schonckert**
621 343 271 **kostenlos**

Jugendliche haben Wünsche. Neue Trends müssen befolgt werden. Die Medien gaukeln vor was man braucht. Können Eltern noch Werte beim Konsum aufzeigen? Können Jugendliche sich verantwortungsvoll durch die Konsumwelt bewegen? Was kann man tun?

FACEBOOK ALL IN ONE!

14.01. **Resonord** **Fondation** **Georges Knell**
MI 19:00 Uhr **Clervaux** **Kannerschlass** **kostenlos**
621 343 271

Jugendliche nutzen Facebook. Wo liegt der Reiz? Welchen Gefahren kann man hier begegnen. Wie können Eltern ihre Kinder schützen und dazu beitragen, dass Jugendliche diese neue Form der Kommunikation sicher und verantwortungsvoll nutzen.

KOMM MIR SCHWÄTZEN DRIWWER. SEXUALITÉIT BEI JUGENDLECHEN

11.03. **Resonord** **Fondation** **Nadine Vinandy**
MI 19:00-21:00 Uhr **Clervaux** **Kannerschlass** **kostenlos**
621 343 271

Gespräch mit Eltern über Aufklärung, erste Liebe, Gefühle...bei älteren Kindern und Jugendlichen.

ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

28.01. / 11.03. **Maternité** **Fondation** **Isabelle Schon-**
ME 19:00 h **Ettelbruck** **Kannerschlass** **Schonckert**
621 343 271 **gratuit**

Ce cours s'adresse aux futurs parents, aussi bien donc au père, qu'à la mère et est organisé en collaboration avec les maternités. Nous allons aborder les différents aspects en jeu dans l'éducation d'un enfant.

POUR UNE ANNÉE 2015 EXCEPTIONNELLE!

24.01. **Millen** **Magic-life** **Sabine Kinzinger**
SA 09:00-18:00 h **Beckerich** **691 177 754** **250€ (125€ 2ième**
personne)

Sortez des sentiers battus, osez quelque chose de nouveau! Que voulez-vous ETRE, AVOIR, FAIRE en 2015? Un séminaire pratique et concret qui fera toute la différence! N'attendez pas 2020 pour changer, faites-le aujourd'hui!



VIVRE DANS LA PROSPÉRITÉ FINANCIÈRE: OUI C'EST POSSIBLE !

31.01. ou 28.02.
SA 09:30-18:00 h

Millen
Beckerich

Magic-life
691 177 754

Sabine Kinzinger
250€ (125€ 2ième
personne)

«Le facteur clé de votre succès financier futur n'est pas l'économie mais plutôt votre philosophie» Patrick Leroux. Identification de vos croyances, changement de vos conversations intérieures, mise au défi pour un changement rapide!

ASSISTANCE AUX PERSONNES

La formation vous pré-qualifie pour un emploi dans des institutions de soins et d'accompagnement des personnes âgées, des enfants ou des personnes en situation de handicap.

26.01.-04.08. (LUX/D) MO-FR 09:00-16:00 Uhr	Naxi - Centre de formation Mamer	NAXI 40 71 51-1	k.A. kostenlos
12.01.-04.08. (LUX/F) LU-VE 09:00-16:00 h		NAXI 40 71 51-1	k.A. gratuit

BABYSITTING AUSBILDUNG

28.02.
SA 09:30-17:00 Uhr

Festsaal
Scheidgen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Nathalie Peters
10€

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

DEUTSCHE PHONETIK FÜR PÄDAGOG(-INNEN)

29.01.-12.03.
DO 19:30-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Susanne Lechler
90€

Durch Sprechübungen Souveränität und eine gute Aussprache des Deutschen erarbeiten. Sicherheit in den Anforderungen des beruflichen Alltags erreichen. In diesem Kurs kann jeder seine Kenntnisse vertiefen und überprüfen.

J'AI 4 COULEURS DANS LE COEUR

13.03.-14.03.
VE,SA 09:00-16:30 h

**Institut de formation
continue**
Beringen

**Universite de Paix
asbl**
26 38 38 07

Elisabeth Mossong
Bénédicte de Gruben
voir description

Accueillir tristesse, peur, colère et joie de l'enfant. Par des activités ludiques, l'aider à apprivoiser ses émotions dans une communication de cœur à cœur. Les notions d'émotion, de sentiment et de sensations seront aussi travaillées. Gratuit pour le personnel du MEN, de l'Enfance et de la Jeunesse.

JONK AN AKTIV

08.09.-12.12.
MO-FR 09:00-16:00 Uhr

**Naxi - Centre de
formation**
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
k.A.

Fortbildung zum Thema "Berufliche Orientierung" für junge Frauen zwischen 18 und 24 Jahren. Mit gestärktem Selbstbewusstsein und neuer beruflichen Orientierung fit für den Arbeitsmarkt werden!



SPRECHEN: BERATUNG-ÜBUNG-COACHING

19.01.-09.03.
nach Absprache

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Susanne Lechler
150€

Gezielte Verbesserung von mündlicher Kommunikation, sprachlichem Ausdruck, persönlicher Wirkung. 90 Minuten in Gruppen von 2 Personen.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

durchgehende
Aufnahme
k.A.

Naxi - Centre de
formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
k.A.

Naxi bietet einen Wasch-, Bügel- und Änderungsdienst mit Lieferung für Einrichtungen und Privatpersonen an. Fortbildung für RMG-Empfängerinnen zur späteren Wiedereingliederung in die Berufswelt.

ACCESS

30.01.-27.03.
FR 20:00-22:00 Uhr

SISPOLO
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
80€

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

COMPUTER AUFRÄUMEN FÜR MENSCHEN AB 50

02.03.
MO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€

Chaos auf Ihrem PC? Dann ist es an der Zeit ihn aufzuräumen! Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie Ordner erstellen und beschriften, Dokumente und Bilder am besten speichern und wie Sie Dateien einfach verschieben.

COMPUTER BASISKURS FÜR MENSCHEN AB 50

16.01.-30.01.
FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
75€ (5 Einheiten)

Wir richten uns mit diesem Angebot an diejenigen, die keine Kenntnisse mit diesem Medium haben. Sie erlernen Schritt für Schritt die elementaren theoretischen und praktischen Grundkenntnisse.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

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

28.01.-25.03. MI 19:30-21:30 Uhr	Internetstuf Elvange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
20.01.-24.03. DI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Winrange		



COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
18€/Stunde

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

EXCEL

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

27.01.-24.03. DI 20:00-22:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Armand Haas 80€
27.01.-24.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen		Tom CV Schintgen 80€
26.01.-25.03. MO 18:30-20:30 Uhr	SISPOLO Hosingen		Mirko Brüls 80€

FILME SCHNEIDEN AM PC - TAGESWORKSHOP

07.03.
SA 09:00-16:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marcel Hoffmann
40€

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zwar mit ihrem Camcorder schon viel gefilmt haben, aber nicht wissen wie sie die Filme am Computer zusammenschneiden können. Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen.

FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOOK SOFTWARE

21.03.
SA 13:00-15:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom Schintgen
30€

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Bilder im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der Fotobücher und besonders von Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Infos auf www.possible.lu .

FOTOBUCH UND JAHRESKALENDER

24.02.-26.02.
DI/DO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Suzette Nourissier
20€ (2 Einheiten)

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

FOTOS VON DER KAMERA ODER IPHONE AUF DEN COMPUTER LADEN FÜR MENSCHEN AB 50

16.03.
MO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abzulagen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen.

INTERNETFÜHRERSCHEIN

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?

22.01.-02.04. DO 19:00-21:00 Uhr	SISPOLO Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 60€
19.01.-30.03. MO 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Pierre Vitali 60€
21.01.-01.04. MI 18:30-20:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen		Romain Tranchida 60€

INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

23.02.-24.02. Alte Schule Club Haus op der Heed Steve Reiffers
MO/DI 09:00-12:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 30€ (2 Einheiten)

Dieser Kurs beinhaltet Themen wie: Sicherheit im Internet - Das Internet praktisch nutzen: einkaufen, Routenplaner, Hotels buchen, aktuelle Nachrichten.

IPAD FÜR ANFÄNGER

13.01.-10.02. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Alex Greenwood
DI 09:30-11:30 Uhr Capellen 30 00 01 90€ (5 Einheiten)

Ein Professioneller im Bereich Computer und iPad, wird Sie mit Ihrem iPad vertraut machen. Einstellungen und das Einrichten Ihres Gerätes, Bedienen und Steuerung, Textverarbeitung, Emails verschicken, Surfen im Internet, die Welt der Apps.

UMGANG MIT DEM IPHONE

09.03.-13.03. Alte Schule Club Haus op der Heed Steve Reiffers
MO/FR 09:00-12:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 30€ (2 Einheiten)

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die wichtigen Funktionen Ihres Gerätes. Damit haben Sie mehr Komfort, Spaß und Freude an Ihrem iPhone.

WORD

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

27.01.-24.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Internetstuff Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
28.01.-25.03. MI 18:30-20:30 Uhr	Internetstuff Winrange		Mirko Brüls 80€

A TABLE - L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

20.01. / 10.02. / 17.03. Côté Saveurs Club Haus am Brill Jacques Boulanger
DI 09:30-14:00 Uhr Bridel 30 00 01 68-72€/Termin

Unter professioneller Anleitung kochen, das Zubereitete in angenehmer Gesellschaft und in einem geschmackvollen Ambiente zu genießen, das ist bei Jacques Boulanger möglich.



ATELIER DE CUISINE AYURVEDIQUE / PERFECTIONNEMENT

09.01.-20.03.
VE 09:30-13:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Anne-Marie Bertrand
250€ (5 unités)

Chaque cours comprend une leçon de nutrition et la préparation en commun d'un repas végétarien léger, équilibré et facile à digérer. Les repas sont épicés et savoureux comme le veut la cuisine traditionnel. Repas et boissons inclus.

BIERBRAUEN - TAGESWORKSHOP

28.03.
SA 08:30-16:00 Uhr

Château
Wiltz

Club Haus op der Heed
99 82 36

Johny Bredimus
32€ zzgl.
Mittagessen

Unter fachkundiger Anleitung können Sie während eines eintägigen Workshops die Kunst der Bierherstellung erlernen. Im Wiltzer Biermuseum hat man zu diesem Zweck eine Brauanlage in Miniatur eingerichtet.

EXKLUSIVES FRÜHLINGSMENÜ

03.03. oder 04.03.
DI/MI 19:00-22:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

David de Dood
17€ zzgl. Zutaten
20€

Verwöhnen Sie Ihre Familie oder Freunde mit diesem außergewöhnlichen Menü. Allerdings sollten Sie Kocherfahrung mitbringen. Freuen Sie sich auf eine ungewöhnliche Zubereitungsart.

KAABESDAG TAGESWORKSHOP

07.02.
SA 10:00-15:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
30€ zzgl. Zutaten
15€

Nach diesem "Kaabesdag" können Sie ihren modernen Speiseplan um viele gesunde und leckere Kohlgerichte mit Wirsing, Weißkohl und Rotkohl bereichern.

KAFFISGEBÄCK

13.01. oder 22.01.
DI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

René Allard
15€ zzgl. Zutaten

Als Basis dieses leichten Plundergebäcks dient ein sogenannter tourierter Hefeteig (Hefebblätterteig), der anschließend gerollt, geschnitten, geformt und gefüllt wird.

KOCHKURS FÜR DIABETIKER - IN ZUSAMMENARBEIT MIT "MAISON DU DIABÈTE"

25.02. / 20.03.
MI 09:30-13:00 Uhr
FR 13:30-16:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Joëlle Nosbusch
15€ zzgl. Zutaten/
Termin

25.02.: Bei vielen Diabetikern tritt neben der Stoffwechselerkrankung Diabetes zusätzlich noch ein hoher Blutdruck auf. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps wie Sie salzarm kochen und dennoch schmackhafte Mahlzeiten zubereiten können

20.03.: Zusammen bereiten wir Zwischenmahlzeiten zu, und Sie erhalten noch viele Anregungen wie und wann eine Zwischenmahlzeit sinnvoll erscheint. Auch Desserts, richtig zubereitet, sind für Sie kein Tabu.



MÄNNER-GRILLABEND FÜR FORTGESCHRITTENE HOBBYKÖCHE

27.01. oder 03.02.
DI 19:00-22:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der
Heed
99 82 36

David de Dood
17€ zzgl. Zutaten
15€

An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam ein anspruchsvolles Menü vom Grill mit selbst zubereiteten Beilagen und Soßen. Etwas Kocherfahrung ist von Vorteil.

PIZZA UND SÜSSES KLEINGEBÄCK MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

14.03.
SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle
Maulusmühle

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Adele Fuchs
30€ zzgl. Zutaten
15€

Sie backen gemeinsam knusprige, herzhafte Pizza, die Sie anschließend auch verzehren. Anschließend bereiten Sie noch süßes Kleingebäck zu.

ÜBERRASCHUNGSMENÜ FÜR VALENTINSTAG ODER ANDERE FESTE

10.02. oder 11.02.
DI 19:00-22:00 Uhr
MI 09:00-12:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Liette Majeres
15€ zzgl. Zutaten

Sie wollen einen lieben Menschen mit einem Valentinstags-Menü überraschen? Dann ist Liette's Menü-Idee genau das Richtige für Sie.

ALLES ÜBER PONIES

permanent buchbar
SO 10:00-12:00 Uhr

Islandpærd an der
Tuut asbl
Beckerich

Islandpærd an der
Tuut
661 968 396

Annick Boltz
15€

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

ATELIER ARTISTIQUE POUR ENFANTS

à partir du 08.01.
JE 14:00-16:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
75€

Au coeur de l'atelier l'enfant est invité à expérimenter, à découvrir la magie des couleurs et des formes, à utiliser une large gamme d'outils, tout en s'amusant! Il est l'auteur exclusif de ses créations!

BABY GYMNASTIK

17.09.-17.12.
MI 14:30-15:30 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Romy
90€/Trimester +
10€ Kaution

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



BALLETT / JAZZ

10.01.-04.04.

SA ab 09:00 Uhr

Krounebiereg

Mersch

Krounebiereg

32 88 23-1

Dominique

135€/Trimester +

10€ Kaution

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Anfänger: SA 13:30-15:00 Uhr (4-5 Jahre), SA 15:00-16:30 Uhr (6-8 Jahre); Mittelstufe: SA 09:00-10:30 Uhr (6-10 Jahre); Oberstufe 12:00-13:30 Uhr (ab 15 Jahren); Perfektion: SA 10:30-12:00 Uhr.

COURS DE DJEMBÉ POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS AVEC SADA

06.01.-31.03.

voir description

École

Oberpallen

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Sada

75€

Le djembé est un instrument africain fabuleux qui permet d'améliorer le sens du rythme et qui aide beaucoup à la motricité et à la concentration. Lors de ce cours, Sada fera découvrir aussi d'autres instruments de la musique africaine. MA 16:00-17:30 h (7-12 ans) / MA 17:30-19:00 h (13-18 ans).

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

27.01.-03.03.

29.01.-05.03.

voir description

Patinoire

Beaufort

SIT Beaufort

83 60 99-300

k.A.

25€/session

Cours de patinage sur glace pour enfants (à partir de 5 ans). Le port d'un casque et de gants est obligatoire. Sessions de 5 cours à 50 minutes. 35€ avec location de patins. MA 13:30-14:20 h / MA 14:30-15:20 h / JE 14:00-14:50 h.

DAS MALSPIEL

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Atelier beim
Kneppchen
Brouch

Atelier beim
Kneppchen
23 63 85 49

Pascale Anen
9€/h Material inkl.

In gemischten Altersgruppen erleben die Malenden ein Spiel, das dem eigenem Rythmus entspricht. Ein Spiel, wo das Geschehen allein wichtig ist und nicht das Erarbeiten eines Werkes. Kinder und Erwachsene können hier ungestört malen. DO 16:00-17:30 h / FR 17:00-18:30 h / 2 Samstage im Monat 09:30-11:00 h

DEN BAUERENHAFF ENTDECKEN

28.03.

SA 09:30-12:30 Uhr

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi

691 722 884

Carine Clemens

15€ Kanner ab 3 Joer

5€ Erwuessener

Kanner an Erwuessener dierfen um Bauerenhaff mat upaken. Et gëtt vill ze dinn, Kéi fidderen, Botter rëselen, Eeër ophiewen an zesummen baken mir eng Bauerenhaffspezialitéit iwwert dem Feier. Also d'Féiss an Stiwwelen an lass geet et!

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

permanent buchbar
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlefnis-
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.



DIE INDIANISCHE GESCHICHTENERZÄHLERIN - LEGENDEN, MÄRCHEN UND MYTHEN, TROMMELSCHLAG UND FLÖTENSPIEL (WWW.TIPI.LU)

permanent buchbar k.A.	Tipi Hollenfels	Abenteuer- Erlebnies- an Indianerwelten 26 10 31 96	k.A. 285€ (15 Personen)
---------------------------	--------------------	---	----------------------------

"Die Wölfe heulten, das Feuer knisterte und die indianischen Märchen entführten mich in eine Welt voll von magischen Momenten." Den Geschichten lauschen, einen Redestab herstellen, im Kreis am Feuer sitzen. Auch für Schulklassen geeignet.

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

permanent buchbar 14:00-16:00 Uhr	Tipi Hollenfels	Abenteuer- Erlebnies- an Indianerwelten 26 10 31 96	Christiane Betzen 170€ (bis 12 Kinder)
--------------------------------------	--------------------	---	---

Mit und ohne Sattel auf dem Pferd sitzen, Traumfänger, Stirnband und Gesichtsbemalung, Alpakatrekking, am Lagerfeuer Stockbrot backen, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, Übernachtung möglich.

KARATE - BAMBINI (4-6 ANS)

offre permanente JE 15:30-16:15 h	Salle communale Osweiler	M.E.C. asbl 26 72 00 35	k.A. voir description
--------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------

Cours proposé par le Karaté-Club DARUDO, en collaboration avec le MEC asbl. Reprise des cours le jeudi 8 janvier 2015. Inscription sur place auprès karate-Club DARUDO - karate@darudo.com .

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung 14:30-17:00 Uhr	Ponyhof Alscheid Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 180€
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Ein erlebnisreicher Genuss für die ganze Familie. Geburtstag feiern umgeben von Ponys, Hühnern, Kaninchen, Katzen. Kuchen essen, spielen, reiten, streicheln. Kuchen und Getränke inkl.

KINDERSCHWIMMKURS

05.01.-04.04. siehe Beschreibung	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 90€/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. Dienstags und donnerstags, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.

PONYSPIELGRUPPE

permanent buchbar SA 14:00-16:00 Uhr	Ponyhof Alscheid Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 100€ (5er Karte)
---	------------------------------	------------------------------------	---

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



WIBBELEG KANNER AN DE BËSCH

08.01.-30.04. DO 14:30-16:30 Uhr SA 10:00-12:00 Uhr	Rollingen Grosbous	Folmer Christiane 621 242 930	k.A. 12€
---	-----------------------	----------------------------------	-------------

Bewegung und Sinneserfahrung im Wald haben einen positiven Einfluss auf die Entwicklung und das Verhalten des Kindes. Eine Ergotherapeutin mit Zusatzausbildung in Waldpädagogik leitet die Kleingruppe.

ZUMBA FÜR KINDER

08.01.-02.04. siehe Beschreibung	Krounebiérg Mersch	Centre aquatique Krounebiérg 32 88 23-1	Ellie 90€/Trimester + 10€ Kautioun
-------------------------------------	-----------------------	---	--

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

ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

à partir du 05.01. LU 17:30-18:30 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Ivana 160€
--	-------------------------------------	----------------------------	---------------

La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie! Paiement d'une carte de membre annuelle de 10 euros obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanent LU 19:30 h	Salle polyvalente Buschrodt	Thillevogtei - Danses du monde 83 87 67	E. Rausch 5€/séance
-------------------------------	--------------------------------	---	------------------------

Nous nous rencontrons les lundi soir à 19:30 h durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire.

BRICO POUR TOUS

à partir du 12.01. LU 14:00-16:00 h	Club Senior Nordstad Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 5€ & matériel
--	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------

Bricoler, dessiner, coudre, s'amuser ensemble à créer des nouvelles décorations pour embellir son domicile selon la saison. Venez partager vos idées avec nous.

BÜCHER IM GESPRÄCH - BUCHCLUB

21.01./18.03. MI 19:00-21:00 Uhr	Mierscher Lieshaus Mersch	Mierscher Lieshaus 26 32 21 13	Wally Differding kostenlos
-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen. **21.01.:** Aravind ADIGA, Der weiße Tiger. **18.03.:** Annette PEHNT, Chronik der Nähe.

CRÉATION D'ALBUMS PHOTOS ARTISTIQUES

offre permanente voir description	au-dessus du Shoppi Mamer	Bleu de Scrap 621 496 674	Laurence Herczeg 16€ & matériel
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------------

Techniques créatives et artistiques de mise en valeur de vos photos. Album, cadre, toile, cartes de voeux, mini-album, les photos sont la mémoire de votre vie! A offrir ou garder! LU 14:00-17:00 h / ME 18:00-21:00 h / JE 09:00-12:00 h.



ENSEMBLE VOCAL EUROPAE CONCENTUS

28.03.
SA 19:30 Uhr

Eglise St.Sébastien
Ettelbruck

Europae Concentus
621 617 622

Jean Gehlen,
Eintritt frei -
Kollekte am Schluss

Programm: STABAT MATER: (10-stimmig) Domenico SCARLATTI / TE DEUM (8-stimmig): Félix MENDELSSOHN-BARTHOLDY / Concierto de dos Organos , Josef BLANCO (Orgues: Tom Schreiner, Alain Wirth).

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

24.01. / 14.03. / 18.04.
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
79€/Termin

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen.

FARBTHEORIE & FARB MISCHEN IN ACRYL

nach Vereinbarung
09:30-12:00 Uhr
13:30-16:00 Uhr

Atelier CMN-art
Useldange

CMN-ART
691 191 068

Claudine Maillet
85€

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele im Acrylfarbe mischen. Arbeitsmappe inklusiv.

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
auf Anfrage

Tourist Center
Munshausen

A Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

LITERAMUS - AUSTAUSCH ÜBER LITERATUR UND MUSIK

11.02. / 22.04.
MI 19:00-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Marcel Bamberg
kostenlos

Freier Austausch über Bücher und Musik, siehe auch Homepage: www.mierscher-lieshaus.lu oder Facebook "Mierscher Lieshaus"

MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Atelier CMN-art
Useldange

CMN-ART
691 191 068

Claudine Maillet
20€/Stunde (zzgl.
Material)

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

OWESCOURS AN DER MOLEREI

permanent buchbar
MI 18:00-21:00 Uhr

Konschtatelier PoGo
Vianden

Atelier PoGo
26 87 45 60

Corinne Goetz
25€/Abend

Acryl- oder Ölmalerei, figurativ oder abstrakt, hier sind alle Stilrichtungen willkommen. Wichtige Infos finden Sie auf www.pogo.lu .



NÄHKURS

permanent buchbar
MO 19:00-21:00 Uhr

Grundschule
Dahlem

Chantal Longhino-
Koster
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.

PEINTURE POUR TOUS

offre permanente
ME 19:00-21:30 h

Atelier - Galerie
PISART
Wiltz

Atelier - Galerie
PISART
26 95 09 91

Isabelle Pirson
30€ (1 cours)
150€ (6 cours)

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui veulent s'initier à la peinture, ou à celles qui veulent approfondir leur savoir. A l'aide de couleurs, de matière et de collages nous créons un tableau. Matériel inclus!

SCULPTURE ET PEINTURE SUR BOIS

LU/ME/VE
09:30-17:30 h ou
18:00-21:00 h

Schnetzer &
Holzmoler Atelier
Grosbous

Schnetzer &
Holzmoler Atelier
691 181 582

Carlo Ettelbruck
k.A.

Cours pour débutants et avancés. Sculptures modernes ou classiques tous genre. Atelier professionnellement équipé, un set de gouges est mis à disposition pour chaque participant. Plus d'infos sous www.hobby-schnetzen.lu.

SO WERDEN TEXTE LEBENDIG! GESTALTENDES SPRECHEN LITERARISCHER TEXTE

22.01.-12.03.
DO 17:30-19:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Susanne Lechler
120€

Interpretation von ausgewählten Texten. Vertiefung von Verständnis für Textsinn und Form. Erforschung persönlicher Ausdrucksmöglichkeiten und Erarbeitung individueller und textunterstützender Präsentationsformen.

TRÉPPELTOUREN

25.01.-29.03.
SO 09:00-11:30 Uhr

siehe Beschreibung
verschiedene Orte

ASIVEMA
621 276 344

k.A.
kostenlos

25.01. Musée des Mines in Rumelange: Eine kleine Grubenbahn fährt Sie in das Bergwerk ein, anschließend geht die Grubenführung zu Fuss weiter. Anmeldung obligatorisch (10€).

22.02. Hovelange: Treffpunkt Parkplatz Sporthalle zwischen Hovelange und Beckerich.

29.03. Bissen: Treffpunkt Parkplatz Coiffeur Raths.

WEINESSIGGUT DOKTORENHOF IN DER PFALZ

22.01.
DO 07:30 Uhr

Abfahrt
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
97€

Erleben Sie das Mysterium saurer Kunst, bei einer Führung durch den Essigkeller und die Kräuterkammer. Anmeldung bis 08.01.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

05.01.-30.03. Kinneksbond Club Haus am Brill Nicolas Billaux
MO 12:30-13:30 Uhr Mamer **30 00 01** **35€ (12 Einheiten)**

Sich zur Mittagszeit musikalisch mit guter Laune und Lebensfreude stärken ist im Centre Culturel Kinneksbond möglich. Unter Leitung von Nicolas Billaux wird die Mittagspause zu einer singenden Begegnung.

ATELIER DE COUTURE

13.01.-24.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Liliane Mathieu
MA 09:30-12:00 h Capellen **30 00 01** **135€ (10 unités)**

Liliane donne des cours de coupe et couture depuis 28 ans. En fonction de votre désir jupes, chemisiers, robes, tailleurs, apportez votre machine à coudre et votre nécessaire de couture, vous passerez un très bon moment chaque mardi matin.

BUCHBINDEN

05.02.-12.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Fons Hirtz
DO 14:30-17:00 Uhr Capellen **30 00 01** **85€**

Ausbessern, reparieren oder einen völlig neuen Einband in Papier, Leinen oder Leder herstellen unter der fachkundigen Anleitung eines Buchbindemeisters.

DESSIN I

14.01.-25.03 Club Haus am Brill Club Haus am Brill Asun Parrilla
ME 14:30-17:00 h Capellen **30 00 01** **110€ (10 unités)**

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

FLORISTIK

26.01. / 23.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Sandra Funez
MO 14:30-16:30 Uhr Capellen **30 00 01** **15€ zzgl. Material**

26.01.: „Neues Jahr, neues Glück“ welche frischen Blumen zu einem schönen Ensemble dazu arrangiert werden, verraten wir noch nicht.

23.03: Bepflanzung mit Blumenzwiebeln, ob Gefäss oder Stuhl, bleibt noch zu klären.

IMPROVISEZ-VOUS!

14.01-25.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Isabelle Schaak
ME 16:00-18:00 h Capellen **30 00 01** **110€**

Rire et humour seront les deux maître-mots de cet atelier! Grâce à de nombreux exercices ludiques et amusants permettant d'acquérir la technique nécessaire.



KERAMIK

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

07.01.-18.03. MI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€ (10 Einheiten) zzgl. Material
05.01.-16.03. MO 09:30-12:00 Uhr			

KORBFLECHTEN

07.03.-08.03. SA,SO 09:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Gabriele Jacqué 100€ zzgl. 15€ Material
--	--------------------------------	--------------------------------	---

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material mit Hilfe einer alten Technik einen schönen Einkaufskorb zu flechten. Während zwei Tagen lernen Sie die Grundtechniken für einen runden Henkelkorb kennen.

KUNSTEINTOPF

06.01.-17.03. DI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ursula Scheuern- Huppertz 110€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---

Wollten Sie immer schon einmal wissen, wie man Pulpe oder Papier herstellt, ein Buch oder eine Mappe bindet, Masken oder Gefäße aus Papier fertigt? Oder alten Büchern ein neues Gesicht gibt, Schmuck aus Papier, Filzobjekte aus Wolle.

LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES

09.02. / 16.03. LU 18:30-20:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ben Boulanger 8€/conférence
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

09.02.: "Blues had a Baby, and they named it Rock 'n' roll".
16.03.: "Eric Clapton".

MÖBEL TAPEZIEREN

13.01.-24.03. DI 13:00-17:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Joel Leyder 190€ zzgl. Material
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

Wie man einen alten Stuhl oder kleinen Sessel in ein neues Möbelstück verwandelt, ob klassisch oder lieber modern, ob extravagant oder lieber ländlich.

PEINTURE ACRYLIQUE

14.01.-25.03. ME 09:30-12:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 110€ (10 unités)
-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

L'objectif du cours, découvrir le plaisir de la peinture acrylique. Nous allons apprendre la théorie des couleurs et ses applications pratiques. Nous allons apprendre à regarder, à observer et à appliquer au tableau la langue de la couleur.



PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

14.01.-25.03.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
80€

Thema „Kapitalismus“. Spätestens seit der immer noch nicht bewältigten Wirtschaftskrise, die bekanntlich längst zu einer Krise der Gesellschaft geworden ist, wissen wir, dass das Machtgefüge in dieser sich verschoben hat.

STAGE DE GRAVURE NIVEAU AVANCÉ

06.03.-07.03.

FR 14:30-19:00 Uhr
SA 10:00-19:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ zzgl. 45€
Material

Nachdem Sie schon in die Geheimnisse der Radierkunst eingeweiht sind und verschiedene Techniken, wie Kaltnadel, Aquatinta, Mezzatinta etc. kennengelernt haben, hat sich Asun etwas ganz Besonderes für Sie ausgedacht!

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

BETRIEBSBESICHTIGUNG: KELLER AG TROISVIERGES

18.03.

MI 10:30-12:00 Uhr

Keller AG
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Unsere Besichtigungsreihe "Unternehmen der Region" geht weiter. An diesem Tag öffnet die bekannte "Wintergarten-Hersteller Keller AG", seine Türen.

COMEDY-SHOW "DIE WILDEN WEIBER" - WEIBER AN BORD

22.02.

SO 18:00-22:30 Uhr

Cube 521
Marnach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
17€

Wenn "Die wilden Weiber kommen", tobt der Saal! Sechs Frauen, sechs Typen, sechs Temperamente. Die Weiber sind nicht nur geborene Comedians, sondern auch großartige Sängerinnen. Sichern Sie sich rechtzeitig Karten bei uns.

ELFEN UND FEEN AUS MÄRCHENWOLLE - TAGESWORKSHOP

24.01.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Danielle Wirtz
40€ zzgl. 6€
Material

In diesem Kurs können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen und Feen und Elfen in uralter Wickeltechnik aus verschiedenen Wollsorten herstellen und zusätzlich mit schmückenden Materialien verschönern.

EXKURSION: OSTERMARKT ST. WENDEL & BENEDIKTINERABTEI THOLEY/SAARLAND

20.03.

FR 08:15-20:00 Uhr

Abfahrt
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
62€

Programm: Vormittags geführte Besichtigung der Abtei, anschließend gemeinsames Mittagessen im angegliederten "Gästehaus Lioba". Weiterfahrt nach St. Wendel zum Ostermarkt.



EXKURSION: MUSICAL "STARLIGHT EXPRESS" IN BOCHUM

09.05. Club Haus Club Haus op der Heed k.A.
SA 09:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 148€

Atemberaubend, akrobatisch, sensationell. Sichern Sie sich Ihre Karte der 1. Kategorie für das erfolgreichste Musical weltweit! Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen (ca. 20€). Anmeldung bis 06.03.

EXPO CREATIV LUXEMBOURG - MIT ZUG UND SHUTTLE

09.01. Treffpunkt Bahnhof Club Haus op der Heed k.A.
FR 09:53 Uhr Clervaux 99 82 36 8€

Rund 70 Aussteller zeigen Ideen, Materialien und Workshops rund ums kreative Gestalten, Nähen und Handarbeiten. Die Besetzung ist hochkarätig. Highlight der Messe ist das umfangreiche Workshop-Programm.

FAHRT ZUR "CREATIVA" DORTMUND

20.03. Abfahrt Club Haus op der Heed k.A.
FR 07:00-20:00 Uhr St. Vith 99 82 36 ca. 30€

Wir schließen uns dem "Kreativen Atelier" Neundorf (B) an, das diese Fahrt organisiert.

FOTOS NACHBESTELLEN

25.03. Club Haus Club Haus op der Heed k.A.
MI 14:00-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 10€

Wir präsentieren Ihnen viele Fotos der vergangenen drei Jahre von den verschiedensten Aktivitäten. Sie können sich Ihre Lieblingsfotos auswählen und später bei uns als CD erhalten.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

07.03.-08.03. Beho 68 Club Haus op der Heed Diana Prokot
SA,SO 10:00-17:00 Uhr Gouvy 99 82 36 125€

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Lötten und Schmieden. Mittagessen & Kuchen im Preis enthalten. Edelmetalle werden separat gerechnet.

HÄKELSCHMUCK - EINFACH BEZAUBERND

11.03.-18.03. Wollstoff Club Haus op der Heed Jeanny Hentz
MI 19:00-21:30 Uhr Weiswampach 99 82 36 14€ (2 Einheiten)

Wir häkeln Ketten oder Armbänder aus feiner oder sehr feiner Baumwolle mit gehäkeltem Verschluss. Alle Teile sind waschbar und können farblich zu jedem Kleidungsstück schnell gezaubert werden.

HOLZSCHNITZEN -SCHNUPPERSTUNDE-

28.02. Club Haus Club Haus op der Heed Pol Brachtenbach
ab SA 09:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 **Spende für "Ile aux Clown"**

Unter Anleitung eines erfahrenen Holzschnitzers können Sie an diesem Tag praktisch ausprobieren, ob die Schnitzerei ein geeignetes Hobby für Sie sein könnte.



NEUJAHRSEMPFANG

14.01. MI 14:30-17:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. k.A.
--	--	---	----------------------------

Wir laden alle Klienten und Kursleiter herzlich ins Clubhaus ein, um gemeinsam auf das Neue Jahr anzustoßen. Bei unserem Bingo-Spiel können auch Sie den Hauptpreis gewinnen. Anmeldung bis FR 09.01.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

05.01.-16.03. siehe Beschreibung	Centre Culturel Winrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Rosalie Bley 36€ (10 Einheiten)
---	---	---	--

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner. Fortgeschrittene: MO 14:00-15:30 h / Anfänger: MO 15:45-17:15 h.

RELIEFMÜTZE HÄKELN

07.01.-14.01. MI 19:00-21:30 Uhr	Wollstoff Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Jeanny Hentz 14€ (2 Einheiten)
---	--	---	---

Reliefstäbchen sind besonders reizvolle plastische Maschen, mit dickerer Wolle schnell gehäkelt.

REVUE 2015

22.04. MI 20:00-22:30 Uhr	Centre des Arts Pluriels Ettelbruck	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 26€
--	--	---	---------------------------

Nach den großen Erfolgen der vergangenen Jahre, führt das "Luxemburger Theater" seine traditionelle "Revue" auch dieses Jahr im Centre des Arts Pluriel (CAPE) in Ettelbrück auf. Sichern Sie sich rechtzeitig Karten bei uns.

SCHAL ODER LOOP MIT VERKÜRZTEN REIHEN STRICKEN

21.01.-28.01. MI 19:00-21:30 Uhr	Wollstoff Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Jeanny Hentz 14€ (2 Einheiten)
---	--	---	---

Unter einer verkürzten Reihe versteht man eine Reihe, die nicht zu Ende gestrickt wird, d.h., die Arbeit wird gedreht und in der Rückrichtung gestrickt, bevor alle Maschen der Reihe abgestrickt sind.

SCHMUCK AUS NESPRESSO-KAPSELN -NEUHEITEN-

Sie erfahren, wie Sie aus den kleinen Kapseln schnell und einfach, ausgefallene Schmuckstücke herstellen können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

17.03. DI 19:00-21:30 Uhr	Centre Culturel Putscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	Chantal Zeimes 12€ (zzgl. Material)
24.02. DI 19:00-21:30 Uhr	Vereinsaal Wilwerdange		



SPASS AM KREATIVEN MALEN

07.01.-18.03.

MI 19:30-22:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Carlo Muller

81€ (6 Einheiten)

Vertiefen Sie hier unter individueller Anleitung Ihre Kenntnisse im Zeichnen, der Perspektive und der farblichen Bildgestaltung.

SPASS AM SPONTANEN ZEICHNEN UND MALEN ALS SELBSTERFAHRUNG - TAGESWORKSHOP

31.01.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Britt Bernard

75€ (inkl. Material)

Vorkenntnisse im Zeichnen und Malen sind hier nicht erforderlich. Spielraum und Freude stehen im Vordergrund. Sie werden angeleitet zu sanften, improvisierten, spontanen Linien, die dann zum Leben und Erzählen geweckt werden.

STILVOLLER OSTERKRANZ MIT NATURMATERIALIEN

26.03.

DO 10:00-12:00 Uhr

DO 14:00-16:00 Uhr

Lelljer Gaart

Lullange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Romy Frères

15€ (zzgl. Material)

Eine erfahrene Floristin zeigt Ihnen, wie Sie einen Osterkranz mit Naturmaterialien anfertigen, ganz einfach und natürlich schön. Mit geringen Kosten erzielen Sie die tollsten Ergebnisse.

TAG DER FAMILIEN- UND LOKALGESCHICHTSFORSCHUNG IM DREILÄNDERECK - EINFÜHRUNG IN DIE FAMILIENFORSCHUNG

17.01.

SA 10:30-12:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Georges Eicher

kostenlos

Interessiert Sie das Thema Ahnenforschung, Stammbaum...? Dann laden wir Sie, in Zusammenarbeit mit der Ahnenforschungsgruppe luxroots.com, ganz herzlich zu dieser Veranstaltung, ein.

TAG DER FAMILIEN- UND LOKALGESCHICHTSFORSCHUNG IM DREILÄNDERECK - AHNFORSCHUNG IM INTERNET

17.01.

SA 14:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Georges Eicher

kostenlos

Interessiert Sie das Thema Ahnenforschung, Stammbaum...? Dann laden wir Sie, in Zusammenarbeit mit der Ahnenforschungsgruppe luxroots.com, ganz herzlich zu dieser Veranstaltung, ein.

TRADITIONELLE STRICK- UND HÄKELKURSE

06.01.-18.03.

10.02.-17.03.

siehe Beschreibung

Wollstuff

Weiswampach

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Jeanne Hentz

67€ (10 Einheiten)

Ob Strickpulli oder gehäkelte Accessoires, in netter Gesellschaft und unter Jeanne's Anleitung werden Ihnen bestimmt die tollsten Modelle gelingen. Auch Fortgeschrittene können sicher noch das eine oder andere dazu lernen. DI 09:00-11:30 Uhr / DI 19:00-21:30 Uhr / MI 09:00-11:30 Uhr.



TUNESISCH HÄKELN

25.02.-04.03.
MI 19:00-21:30 Uhr

Wollstoff
Weiswampach

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Jeanny Hentz
14€ (2 Einheiten)

Mit dieser Technik kann man sehr schön Kissen, Taschen oder Kleidungsstücke herstellen. In diesem Workshop häkeln wir Kissen aus 4 verschiedenen Mustern.

VÖGEL AUS POWERTEX

11.03.
MI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Martina Rings
22€ zzgl. 20€
Material

Auf einen Ast arbeiten sie, mit wenigen Hilfsmitteln und Powertex, zwei Fantasievögel, die Sie nach Ihren Vorstellungen modellieren und einfärben. Nach einer späteren Endbehandlung sind diese auch wetterfest.

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

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

à partir du 09.01.
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
85€/trimestre

Cet atelier s'adresse aussi bien aux initiés qu'aux débutants. C'est un espace de découvertes, d'échanges et d'expériences. Chaque participant évolue à son rythme, encadré par une artiste plasticienne.

COURS D'INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

à partir du 05.01.
LU 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 372

Daniel Garrot
8€/cours

Tous les 15 jours. D. Garrot donnera un cours d'initiation à la calligraphie dans l'atelier du moulin de Beckerich. Aucun prérequis n'est demandé.

KERAMIK-ATELIER

ab 13.01.
DI 08:30-11:00 Uhr

Mühle - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Danielle Hentgen
125€ zzgl. Material

Theorie und Praxis verschiedener Grundtechniken der Aufbaukeramik. Gebrauch von diversen Materialien wie Ton, Glas, Metall oder Holz. Für Anfänger oder Fortgeschrittene.

LES JEUDIS AU MOULIN: "MOSAÏQUES ROMAINES". CONFÉRENCE DE CARINE MAHY

08.01.
JE 20:00h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Carine Mahy
entrée libre

De la naissance de la technique des sols en mosaïque à l'âge d'or de la mosaïque romaine, nous vous proposons un parcours du bassin méditerranéen sur le thème de la diversité de l'art des pavements de l'Antiquité.



LES JEUDIS AU MOULIN: HISTOIRE DU CHÂTEAU ET DES JARDINS DU CHÂTEAU DE VERSAILLES. CONFÉRENCE DE CHARLES THIEBAUT

09.04.
JE 20:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Charles Thiebaut
entrée libre

Mr Thiebaut vous emmènera dans une balade inédite dans les corridors du château de Versailles et ses magnifiques jardins. Un tour historique inoubliable.

LITERATURKELLER: "FAUT Y ALLER" AVEC LE THÉÂTRE PÉPITE

20.02.
VE 20:00 h

Moulin - "Cave"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Théâtre Pépité
20€/personne

Ce spectacle qui s'appelle "Faut y aller" fait revivre les souvenirs merveilleux d'une rencontre entre un jeune homme devenu adulte aujourd'hui et une "Marie", vieille dame un peu originale mais tellement attachante!

STAGE DE VANNERIE: 21 ET 23 JANVIER 2015. AVEC FRANÇOISE MARION

21.01.-23.01.
ME,VE 09:00-17:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Françoise Marion
125€

Venez découvrir des techniques de base ou plus sophistiquées en compagnie d'une professionnelle de la vannerie!

TAUSCHMARKT UND WORKSHOP FÜR FARB-UND STILBERATUNG IM GENDERHAUS REDANGE

14.03.
siehe Beschreibung

Genderhaus
Redange

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
k.A.

Das Redinger Genderhaus organisiert mit der d'Millen asbl Beckerich einen Tauschmarkt (14-18 Uhr) im Rahmen des Internationalen Frauentages für gut erhaltene Damen-, Herren- und Kinderbekleidung und Accessoires sowie einen Workshop für Farb- und Stilberatung (16-18 Uhr).

THEATER: "OFGESCHMINKT" MIT MARC OLINGER. TEXT VON JEMP SCHUSTER

06.03.
FR 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Marc Olinger
15€

Ein „alter“ Schauspieler sitzt vor seinem letzten Auftritt in der Maske und zieht Bilanz aus seinem privaten und künstlerischen Leben. Eine nostalgische, bissige aber auch witzige Abrechnung über das Leben auf und hinter der Bühne.

"VOLL AM BILD" KABARÄ FEIERSTÄPPLER. ORGANISATION IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BECKERICHER KULTURKOMMISSION

17.01.
SA 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Kabarä Feierstöppler
k.A.

Das neue Programm der Feierstöppler, organisiert in Zusammenarbeit mit der Beckericher Kulturkommission, durchleuchtet mit viel bissigem Witz, Intelligenz und Ironie die wundersame Welt der Medien.



ACHTSAMKEIT STATT STRESS UND DEPRESSION

02.02.-30.03.
k.A.

Mierscher Kulturhaus
Mersch

ErwuesseBildung
80 39 29

Laurette Bergamelli
375€

Wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen der Ansatz der Achtsamkeit Hilfestellung geben. Preisnachlass auf Anfrage.

DENK DICH FIT

05.01.-30.03.
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€/Einheit

Dieses Training erhöht die geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen für Schüler, Studenten, Erwachsene im erwerbstätigen Alter und im höheren Lebensalter.

ENTSPANNUNGS-TRAINING

nach Vereinbarung
DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
11€/Kurs
110€/13er-Karte

3 Entspannungskurse, die sich abwechseln (im 3-Wochen-Rhythmus): 1) Progressive Muskelrelaxation, 2) Meridian Balancing, 3) Chakren-Meditation. Für die genaue Beschreibung bitte Internet-seite www.feelyourbody.net anschauen.

FASTEN, FASTENWANDERN & WELLNESS IN DEN LUXEMBURGER ARDENNEN

12.04.-19.04.
ganztäglich

Hotel Koener
Clervaux

Vitaltrekking sàrl
77 08 41

André A. Humbert
siehe Beschreibung

Fastenwanderung in Clervaux im 3*Hotel mit Hallenbad, Saunalandschaft, Wellness-Fitnesscenter, Massagen, Thalgo, Kosmetik. Preise pro Person: Komfort - DZ 695€ / EZ 784€. Superior - DZ 765€ / EZ 854€

GESUNDE SEELE

25.02.-29.04.
MI 19:30-21:30 Uhr

Praxis fir psychesch
Gesondheet
Ettelbruck

Martine Bram - PPG
691 133 124

Martine Bram
175€ (inkl. Manus-
kript)

Gesunde Seele - Ein Kurs zur psychischen & körperlichen Gesundheit - Erlernen des Autogenen Trainings.

IN BALANCE

23.02.-18.05.
MO 09:30-11:30 Uhr

Praxis fir psychesch
Gesondheet
Ettelbruck

Martine Bram - PPS
691 133 124

Martine Bram
130€ (inkl. Manus-
kript)

"In Balance" - Im Alltag Ruhe finden durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training.

FRAGEN ZUR EUROPÄISCHEN UNION?

EUROPE DIRECT MUNSHAUSEN • 11, DUEREFSTROOSS •
L-9766 MUNSHAUSEN

TEL.: 92 93 73 • FAX: 92 99 85 • WWW.EUROPEDIRECT.LU

VividFloatingGreen – Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

Hatha Yoga & Nidra Yoga / Shiatsu & Craniosacrale Arbeit

Yoga & Shiatsu/craniosacrale Praxis, als ganzheitlich orientierte Lebens- und Heilkünste, stimulieren die Selbstheilungsintelligenz von Körper, Seele und Geist. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich mit ihren gesamten innewohnenden Lebenskräften (Qi / Prana) zu verbinden und so ihr inneres und äußeres „Menschsein“ positiver auszurichten.



Gabrielle Heintz

rue Guillaume / Ettelbruck
Tel: +352 / 81 25 18

gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



HATHA YOGA

Ziel: Gleichgewicht auf allen Ebenen & Zentrierung des Geistes durch das Öffnen des Energieflusses in den Körperleitbahnen (Nadis) in gezielten Yogastellungen (Asanas) & bewusstes Lenken des Atems. Einzelsitzung auf Anfrage (55€), auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (75€).

permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI: Kiné Diris / Mathieu, Mersch MI: Kulturhaus, Mersch		

MATINÉE YOGA

01.03. / 14.06.

SO 09:30-12:30 Uhr

2, rue d'Arlon

Grosbous

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

50€ / 2 Matinées 95€

Matinées Yoga; ein Morgen der tiefen Entspannung von Körper & Seele und der Zentrierung des Geistes, erleben Sie bewusst den Yoga Zustand: dem "Hier und Jetzt" in 3 Etappen: Hatha Yoga & Nidra Yoga & geführte Meditation.

SHIATSU

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Sitzung

Shiatsu mit Einsatz von Elementen aus der craniosacralen Methode, als Stimulierung/Vitalisierung der körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungskräfte, durch sanfte feinstoffliche Körperberührungen am Meridian- und craniosacralen System. (90€ im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung. Vorteilskarten erhältlich).



NIDRÂ YOGA

Nidrâ Yoga - "der bewusste, meditative Schlaf des Yogi": bewußte Tiefenentspannung von Körper u. Mental, der Geist ist wach & klar; durch meine Stimme geführt, lösen von Spannungen in unseren Gedankenprozessen; Erfahrung des stillen Raums. Einzelsitzung auf Anfrage (55€), auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (75€).

permanent buchbar (alle 14 Tage) MO 09:00-10:30 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	rue Guillame Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)
permanent buchbar MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch		

INNEHALTEN

17.01. SA 09:30-18:30 Uhr	Praxis fir psychesch Gesundheit Ettelbruck	Jenifer Sutor Konschthérapeutin 691 221 516	Jenifer Sutor Eva Tausch 84€ (Material inkl.)
-------------------------------------	--	---	---

Seminar für Frauen, das - abseits vom Alltag - Raum bietet, dem eigenen momentanen Thema, mit kreativ-therapeutischen Methoden, auf die Spur zu kommen. Mehr Infos auf www.jenifer-sutor.lu.

JOURNÉE FORMATION-COACHING VIP

offre permanente 09:30-16:30 h	k.A. Beckerich	Un esprit sain dans un corps sain 691 177 754	Sabine Kinzinger sur demande
--	--------------------------	---	--

Marre de faire du surplace? Vous voulez passer à la vitesse supérieure, donner une autre tournure à votre vie? Faire décoller vos projets? Une journée formation-coaching individuel. Un boosteur et succès garanti!

LES JEUDIS AU MOULIN: FENG SHUI - HARMONIE DES MENSCHEN MIT SEINER UMGEBUNG DURCH EINE BESONDERE GESTALTUNG SEINER WOHN- UND LEBENSÄRÄUME. MIT MARIE KETTER

05.02. DO 20:00 Uhr	Mühle - Scheier Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 / -372	Marie Ketter Eintritt frei
-------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------------

Feng Shui bedeutet "Wind und Wasser" und ist eine sehr alte chinesische Weisheits- und Lebensberatung, die Erstaunliches in unseren privaten Räumen oder beruflichen Umgebung bewirken kann. In Zusammenarbeit mit Genderhaus Redange.

LES JEUDIS AUS MOULIN: FENG SHUI-WORKSHOP MIT MARIE KETTER

07.02. SA 14:00-17:00 Uhr	Genderhaus Redange	d'Millen asbl 691 510 370 / -372	Marie Ketter 60€
-------------------------------------	------------------------------	--	----------------------------

Nach dem Vortrag über Feng Shui am Donnerstag, den 5. Februar 2015 kann man bei dem Workshop die erlernte Theorie noch einmal an praktischen Beispielen mit Marie Ketter erlernen. Organisation mit dem Genderhaus in Redange.



MEIN BLIND GEMALTES SELBSTPORTRAIT

21.02.
SA 15:00-16:30 Uhr

**Praxis fir psychesch
Gesondheet
Ettelbruck**

**Jenifer Sutor
Konschththerapeutin
691 221 516**

**Jenifer Sutor
25€ (inkl. Material)**

Mit geschlossenen Augen zeichnen Sie die Konturen ihres Gesichtes. Durch das „blinde“ Malen entsteht garantiert kein photographisch exakter Abdruck, dafür können andere Aspekte in den Vordergrund rücken. Was erkennen Sie? www.jenifer-sutor.lu .

MEIN KÖRPERBILD

05.02.-02.04.
DO 19:30-21:30 Uhr

**Praxis fir psychesch
Gesondheet
Ettelbruck**

**Jenifer Sutor
Konschththerapeutin
691 221 516**

**Jenifer Sutor
210€ (8 Einheiten)**

Das "Körperbild" ist eine kunsttherapeutische Methode zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der psychischen Befindlichkeit. Durch achtsames Spüren entstehen innere Bilder, die kreativ ausgedrückt werden. Infos auf www.jenifer-sutor.lu .

REITTHERAPIE

**permanent buchbar
nach Absprache**

**Alschenter Ponyhof
Alscheid**

**Alschenter Ponyhaff
691 895 938**

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

Reittherapie für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.

SCHMINK WORKSHOP

11.01.-19.04.
SO 14:00-18:00 Uhr

**Possible
Mersch**

**Visagist Romain
Schintgen
621 229 064**

**Visagist Romain
Schintgen
50€/Termin**

Schmink Workshop mit Visagist Romain Schintgen. Weitere Infos auf www.visagist.lu / top.visagist@gmail.com. Termine: 11.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.03. / 22.03. / 12.04. / 19.04.

"SUNG-SOUND-WELLNESS"

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Centre Culturel
"Fräihof"
Steinheim**

**S.ang D.ech F.räi asbl
621 526 688**

**C. Thibold-Feinen
15€/90 min. (Gruppe)
55€/45min (Einzelp.)**

"Sung-Sound-Wellness": mit Chants, Mantras, CircleSongs...eintauchen ins Klangbad unserer Stimmen, unseres Selbst. In einer Art Micromassage jeder einzelnen Körperzelle SUNG-SOUND-WELLNESS spüren, eine klingende Ganz-Seins-Erfahrung für jeden!

UN...DOS...STRESS

06.02. ou 21.03.
VE/SA 09:30-18:00 h

**Millen
Beckerich**

**Magic-life
691 177 754**

**Sabine Kinzinger
250€ (125€ 2ième
personne)**

Retrouver votre calme intérieur, améliorer la qualité de votre sommeil, apprendre à relativiser et gérer des situations dites stressantes. Techniques simples à appliquer au quotidien.



RE-DÉFINISSEZ VOTRE OBJECTIF AMOUREUX

07.02.
SA 09:30-18:00 h

Millen
Beckerich

Magic-life
691 177 754

Sabine Kinzinger
250€ (125€ 2ième
personne)

Vous êtes seul(e) depuis longtemps? Vous tombez toujours sur le même type de personne? Vous en avez assez de relations superficielles? Un séminaire qui va tout changer!

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

EUTONIE

22.01-19.03.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsaal
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
96€ (8 Unitéiten)

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

FELDENKRAIS

14.01-25.03
DO 10:00-11:30 Uhr

Festsaal
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Nike Mangen
120€ (10 Einheiten)

Die Feldenkrais-Methode holt uns dort ab, wo wir uns gerade befinden, in unseren gewohnten Bewegungsmustern. Angeleitet vom Feldenkrais-Lehrer beginnt eine Forschungsreise durch unseren Körper in Bewegung.

HATHA-YOGA

14.01.-25.03.
ME 19:00-20:00 h

Centre culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonis
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.

«LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN» DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET EXPRESSION CRÉATIVE

15.01.-12.02.
JE 14:00-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Corinne Pinon
120€ + matériel

Prendre conscience des choses positives qui nous entourent. Nourrir nos valeurs pour vivre heureux. Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui souhaitent appliquer les concepts de développement personnel de manière pratique.

SCHÜSSLERSALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS

07.01-04.02
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€ (5 Einheiten)

Mineralsalze sind für unseren Körper lebenswichtig. Sie erfüllen in unserem Organismus bedeutende Aufgaben.



SCHÜSSLERSALZE, DIE 15 ERGÄNZUNGSSALZE

11.02.-18.03.

MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€

Die Ergänzungssalze optimieren die Wirkung der zwölf Basissalze. Sie unterstützen die Salze 1-12 in ihrer Wirkung und können noch differenzierter bei bestimmten Beschwerden eingesetzt werden.

YOGA

06.01-24.03.

DI 10:00-11:00 Uhr

Festsaal
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

Bewusstes Bewegen - freies Atmen - entspanntes Zentrieren! In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen mit großer Achtsamkeit ausgeführt.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

EINFÜHRUNG IN DIE KLANGMASSAGE - TAGESSEMINAR

10.01.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Beate Reinert
70€

Sie erfahren Wissenswertes über die Klangmassage, wie sie praktiziert wird und welche positiven Auswirkungen sie auf den menschlichen Körper hat.

KLASSISCHES YOGA

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

08.01.-19.03. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 100€ (10 Einheiten)
08.01.-19.03. DO 09:45-11:00 Uhr DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange		Georgette Halmes 100€ (10 Einheiten)
06.01.-17.03. DI 19:45-21:15 Uhr	Judo-Saal über dem Schwimmbad Wincrange		André Humbert 154€ (11 Einheiten)
06.01.-17.03. DI 18:00-19:30 Uhr			André Humbert 154€ (11 Einheiten)
07.01.-18.03. MI 19:00-20:30 Uhr			Marie-Paule Berweiler 140€ (10 Einheiten)

MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

14.02.-16.02.

ab SA 16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen
Cinqfontaines

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
155€

Wir malen mit Zirkel und Buntstiften ein Kreisbild. Diese Tätigkeit kann uns unterstützen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Im Preis inkl. Seminar, Material und 2 Übernachtungen VP.



MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

05.01.-17.03.

MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Marianne Erasmus

90€ (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.

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

05.01.-01.04.

siehe Beschreibung

Résidence des

Ardennes

Clervaux

Club Haus op der Heed

99 82 36

Benoît Cravatte

180€ (12 Einheiten)

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.

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen: MO 18:30-19:30 h.

Fortgeschrittene: MO 19:30-20:30 h / MI 20:00-21:00 h (150€, 10 Einheiten).

Menschen ab 60: MI 19:00-20:00 Uhr.

VENENTRAINING

28.02.

SA 09:00-12:30 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Liane Mettendorff

25€

Eine erfahrene Kinesiotherapeutin zeigt Ihnen in Theorie und Praxis, wie Sie ganz gezielt mit leicht erlernbaren Übungen, den Blutfluss Richtung Herz in Schwung bringen.

WELLNESSTAG IN OBERFEULEN

11.03.

MI 11:00-17:00 Uhr

Oa6 Wellness-

Centrum

Oberfeulen

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

25€

Nehmen Sie sich doch einfach mal Zeit für Ihren persönlichen Wohlfühltag und kommen Sie mit uns in diese neue Wellness-Oase!

DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 006

BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING ZUM ERFOLG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
k.A.

Begleitung über künstlerische Medien beim Erforschen von dem, was dich bewegt. Unterstützung beim Entdecken von Zusammenhängen und neuen Perspektiven. Herausforderungen des Lebens erkennen und handhaben. Coaching zu Gesundheit und Erfolg.



ECSTATIC DANCE. MUSIC & DANCE. GET YOUR BODIES MOVING AND ENJOY LIFE. DJ. AN EVENING OF WILD DANCE!

14.01. / 11.02. /
11.03. / 22.04.

MI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda
15€

Music & Dance. Get your bodies moving and have fun. DJ. To engage in a dance with someone, use sensitivity: Are they open to sharing their space with me? Mirror movements, offer a hand, brush by, make eye contact, and see & feel how they respond...

KOMMUNIKATION UND KÖRPER. 100% AUTHENTISCH KOMMUNIZIEREN. GEWALTFREI BEZIEHUNG LEBEN (GFK)

29.01. / 24.02. / 26.03.
DO/DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier Saeul
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda
25€

Die GFK zeigt uns, dass es möglich ist, die Bedürfnisse aller Beteiligten in einer Situation mit einzubeziehen, und uns von einer Lösung finden zu lassen. Diese Erfahrung begeistert mich jedes Mal aufs Neue und ist die Motivation meiner Arbeit.

KRAFT UND INSPIRATION: MIT EINEM FRISCHEN KLEID IN DEN FRÜHLING HINEIN TANZEN. WORKSHOP UND FEST MIT INDIANISCHEM JAHRESZEITEN-TANZ-RITUAL

21.03.-22.03.
SA/SO 10:00-17:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
siehe Beschreibung

Über den eigenen Kraftplatz Inspiration finden um die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Mut anzugehen und diese Prozesse körperlich entdecken, erforschen und integrieren. Workshop 180€. Nur Ritual- und Tanzabend 45€.

NATÜRLICH BESSER SEHEN

20.01-11.07.
SA 15:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
45€/Termin

Wenn die Sehkraft nachlässt, die Augen trocken sind oder schmerzen, wollen wir uns selber helfen können. Glücklicherweise gibt es Lösungen, die wir lernen und anwenden können. Den Prozess des Sehens verstehen lernen und Sehübungen erforschen.

SCHAMANISCHES JAHRESZEITEN-RITUAL TIERTANZ "TANZE DEIN KRAFTTIER FÜR 2015" AM ALTEN SILVESTER

10.01.
SA 16:00-22:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
50€

Im schamanischen Ritual "Tiertanz" mit geführter Trance-Reise bekommst du Informationen aus einer anderen Wirklichkeit und tierisch-spirituelle Begleitung im persönlichen Bereich für Erfolg, Wohlstand, Kraft und Gesundheit im Neuen Jahr.



SEMINARE BIODYNAMISCHES DEKODIEREN ÜBER KÜNSTLERISCHE MEDIEN UND AUSBILDUNG ZUR ANWENDUNG IM PRIVATEN UND PROFESSIONELLEM BEREICH

nach Vereinbarung
DI/DO 12:30-17:30 Uhr

Danzatelier Saeul
Kapweiler

Danzatelier Saeul,
691 638 066

Miranda Welter
250€

Ausbildung zur Praxis biodynamisch Dekodieren von Körperbereich und Symptomen zur Anwendung im privaten und professionellen Bereich über künstlerische Medien. Diese Methode in 15 Jahren therapeutischer Praxis entwickelt wirkt schnell und sicher.

VORTRAG: AUS FRUST WIRD FRIEDEN: 3 EINFACHE SCHLÜSSEL ZUM SELBST-BEWUSSTEN ELTERN SEIN.

03.02.
DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

Haben Sie ein besonders lebhaftes Kind, voll Eigensinn, Launen und Durchsetzungskraft? Fühlen Sie sich manchmal als Mutter unzureichend und überwältigt? Ich begleite Mütter, damit es leichter gelingt, ein erfüllendes Familienleben zu erschaffen.

VORTRAG: AUS FRUST WIRD LEBENSFREUDE: GESUND IST HEUTE SEXY: 3 EINFACHE SCHLÜSSEL FÜR ERFOLG UND EINE TOPFORM BEIM WECHSEL IN DIE 3. JUGEND

03.03.
DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

Sind Sie aus den Kinderjahren heraus gewachsen? Eine neue Zeit mit ungeahnten, spannenden Möglichkeiten zeigt sich. Wie diesen neuen Freiraum erfolgreich, gesund und fit gestalten, Beziehung mit sich Selbst und Anderen voll Lebensfreude erforschen?

NADA BRAHMA - PRAXIS FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi
1, Ditzberg
L-8545 Niederpallen

www.klangschalen-therapie.lu

Tel.: 621 361 059
klangundenergie@gmail.com

Nada Brahma = die Welt ist Klang. Als Basis meiner Arbeit biete ich die tibetische Klangschalenbehandlung nach W. Häfner an. Diese wird je nach Bedarf durch ganzheitliche intuitive Heil- und Energiearbeit unterstützt im Einklang mit den energetischen Impulsen die der Klient im intuitiven Vorgespräch sendet.





EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN

permanent buchbar
DI/DO 14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
621 361 059

Nathalie De Lorenzi
100€

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

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
621 361 059

Nathalie De Lorenzi
100€

Eine Auflösung der energetischen Blockaden kann eine Aufrichtung des Körpers, des Geistes und der Seele bewirken. Symptome wie Beckenschiefstände, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen verbessern sich sofort.

ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGE- BEREICH NACH N. DE LORENZI (R)

permanent buchbar
DI,DO 12:30-17:30 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
621 361 059

Nathalie De Lorenzi
250€

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.

RECONNECTIVE HEALING NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
621 361 059

Nathalie De Lorenzi
80€

Heilung durch Rückverbindung ist eine tiefgreifende ganzheitliche Heilweise, die sich von allen bisher bekannten Heiltechniken unterscheidet und weit über sie hinaus geht. Ideal für Erschöpfungszustände, Burn Out, Stress. Zum Auftanken.

SUPERVISIONSWOCHENENDE IN DER MONGOLISCHEN YURTE FÜR ALLE KLANGSCHALENDIPLOMABSOLVENTEN

nach Vereinbarung
SA 10:00-SO 18:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
621 361 059

Nathalie De Lorenzi
250€

Dieses Wochenende findet in einer mongolischen Yurte statt und bietet 4 Klangschalendiplomabsolventen die Gelegenheit Klang zu bekommen und zu geben und sich von mir dabei coachen zu lassen. Gemeinsames Abendessen und Trommelabend mit Lagerfeuer.

TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
621 361 059

Nathalie De Lorenzi
70€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschalen 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.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags, in einem Restaurant in unserer Region essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, sollten Sie dieses Angebot nutzen.

08.01. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach		
05.02. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Wemperhardt	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. k.A.
05.03. DO 12:00-17:00 Uhr	Café Rinnen «Bei Josiane» Weiswampach		

KEGELN

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

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

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Alle 14 Tage Mittwochnachmittag geht es raus in die Natur (6-8 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen.

RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

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

SONNTAGSTREFF

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 eventuell kegeln.

18.01. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Kentucky" Lentzweiler	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. k.A.
08.02. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Bourg" Weicherdange		
15.03. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant «Reiff» Fischbach		



ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

07.01.-01.04. MI 19:30-20:15 Uhr	Schwimmbad Steinfurt	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€
-------------------------------------	-------------------------	---	---------------------------

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (10 Einheiten) 130€ (13 Einheiten)
---	--------------------------	--	--

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:10-20:50 Uhr): Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett. Aquapilates (DO 20:00-20:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.

AUSRITTE

permanent buchbar k.A.	Islandpærd an der Tuut asbl Beckerich	Islandpærd an der Tuut asbl 661 968 396	Annick Boltz 45€
---------------------------	---	---	---------------------

Ausritte (2 Stunden) auf Islandpferden. Genau Termine beim Veranstalter nachfragen.

BODYSHAPE

permanent buchbar siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
---	--------------------------	--	--

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

GYMNASTIQUE DOUCE

09.01.-03.04. VE 08:45-09:45 h	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 90€ (12 unités)
-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus.

HATHA YOGA IN DER TRADITION VON SWAMI SHIVANANDA

Hatha Yoga. Kombination von Asanas, Atmung, Entspannung und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Eine Schnupperkurs-Stunde ist gratis und unverbindlich.

permanent buchbar MO 20:00-21:30 Uhr	Kinésithérapie du Nord Weiswampach	Vitaltrekking sàrl 77 08 41	André A. Humbert 130€ (4 Monate)
nach Vereinbarung MI 09:00-10:30 Uhr SO 10:00-11:30 Uhr	AquaNat'Our - Fitnessstudio Hosingen		André A. Humbert 99€ (12er Karte)



KARATÉ ENFANTS DÉBUTANTS (À PARTIR DE 7 ANS)

à partir du 16.09.
MA 17:00 h

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Daniel Rudolf
voir description

Apprentissage des techniques du Karaté. Cours organisé conjointement avec le club de Karaté DARUDO. Inscription sur place. Plus d'informations au: karate@darudo.com .

LADIES FITNESS FUN

ab 05.01.
MO 19:30-20:30 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

A.-C. Vervoort
siehe Beschreibung

Aerobic kombiniert mit Tanz und Fitness-Übungen - das ganze bei toller Musik! Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

LADY FITNESS CORE

07.01.-15.07.
ME 19:30-20:30 h

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

k.A.
k.A.

Cours proposé par le Club de Karaté Darudo, en collaboration avec le MEC asbl. Renseignements karate@darudo.com. Inscriptions sur place.

PILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
fitness and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
110€ (13 Einheiten)
190€ (26 Einheiten)

10 min aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend, mit und ohne Ball und zum Schluss 5 min Entspannung. MO 19:25 Uhr / MI 09:05 Uhr.

PILATES POUR AVANCÉS

09.01.-03.04.
VE 10:00-11:00 h

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€ (12 unités)

Le Pilates est une approche complète pour renforcer votre corps et votre bien être. Il est destiné à améliorer votre posture, développer votre musculature profonde, coordination et d'augmenter votre capacité de concentration.

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

07.01.-01.04.
ME 19:00-20:30 h

Centre culturel
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
137€

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental. Paiement d'une carte de membre de 10€ obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

täglich
ab 10:00 Uhr

Metscheeter Reitstall
Merscheid

Metscheeter Reitstall
83 90 25

k.A.
18€ Longe/Abteilung

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



STRETCHING - TUT MUSKELN UND SEELE GUT

05.01.-16.03. MO 20:30-21:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoit Cravatte 150 € (10 Einheiten)
---	--	---	---

Die jeweils 60-minütigen Trainingseinheiten finden mit musikalischer Begleitung statt und sind dem Rhythmus jedes einzelnen Teilnehmers angepasst. Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANÇÉS

08.01.-02.04. JE 09:30-11:00 h	Centre sportif Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	M. JP Nowacka 137€
---	---	--	-------------------------------------

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Paiement d'une carte de membre annuelle de 10€ obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

WASSERGYMNASTIK

05.01-16.03. MO 17:30-18:30 Uhr	Schwimmhalle Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 55€ (10 Einheiten)
--	--	---	---

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

WELLNESS-REITEN

permanent buchbar nach Vereinbarung	Alschenter Ponyhaff Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy Weber k.A.
--	---	--	---

Sie wollen abschalten, entspannen, der Seele und dem Körper etwas Gutes tun, Stress abbauen? Dann gönnen Sie sich eine Wellness-Reitstunde ohne Leistungsdruck. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
---	--	---	---

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen! MO & DO 09:05-10:05 Uhr / DI 18:45-19:45 Uhr.

YOGA

Beim Viniyoga liegt der Schwerpunkt auf der Atmung. Alle Körperübungen werden mit dem Atem kombiniert. Dies hat den Vorteil, dass man sehr präsent ist bei dem was man gerade tut. Alle Asana werden angepasst und jeder übt so wie es passend ist. Einzelunterricht auf Anfrage (60€).

ab 13.01. DI 19:45-21:15 Uhr	Grundschule Ermsdorf	Reuter Jo-Michelle 691 714 052	Reuter Jo-Michelle 18€/Kurs 150€/10 Kurse
ab 13.01. DI 09:15-10:45 Uhr	Feel your body Ernzen		



YOGA - HATHA DANS LA TRADITION SIVANANDA POUR SPORTIFS

12.01.-23.03.
LU 18:30-20:00 h

Maison Thies
Beaufort

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Monika Langer
100€

Ce cours est conçu pour les personnes actives qui souhaitent acquérir plus de souplesse et de force intérieure. Apprenez des exercices de respiration et de l'art de la relaxation totale.

YOGA - HATHA DOUX DANS LA TRADITION SIVANANDA I

12.01.-23.03.
LU 16:00-17:30 h

Maison Thies
Beaufort

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Monika Langer
100€

Apprenez à votre rythme des exercices de respiration et l'art de la relaxation totale. Découvrez comment votre corps et votre esprit se détendent profondément. Regagnez votre vitalité et développez votre force musculaire et votre souplesse.

ZUMBA

05.01.-13.07.
LU 19:00-20:00 h

Centre sportif Filano
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Ivana
135€

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes de tous âges désireuses de rester dans une bonne forme grâce à une pratique physique accessible.

ZUMBA GOLD

La Zumba gold permet de reprendre une activité physique modérée. Elle s'adresse aux débutants, aux seniors, aux femmes enceintes, aux personnes ayant des douleurs au dos. Les mouvements sont faciles à suivre et le rythme est moins soutenu.

à partir du 22.09. LU 16:30-17:15 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Ivana 150€
06.01.-19.05. MA 15:00-16:00 h débutants: MA 14:00-14:45 h	Centre culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€

CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

AQUA FITNESS

06.01.-02.04.
DI-DO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
90€/Trimester +
10€ Kaution

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

AQUA JOGGING

05.01.-30.03.
MO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
90€/Trimester +
10€ Kaution

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



AQUABIKE

05.01.-04.04.

siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

k.A.
90€/Trimester +
10€ Kaution

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. FR 19:00-19:45 Uhr / MO-FR 20:00-20:45 Uhr / SA 10:00-10:45 Uhr.

BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

05.01.-03.04.

siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Ellie / Romy
90€/Trimester +
10€ Kaution

Training der Problemzonen. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO 18:00-19:00 Uhr / DO 09:00-10:00 Uhr / FR 10:00-11:00 Uhr + Fatburner.

BODY SHAPE

06.01.-31.03.

DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Marie-Jeanne
90€/Trimester +
10€ Kaution

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

NIA

07.01.-01.04.

MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Dagmar
90€/Trimester +
10€ Kaution

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

PERFECT SCULPT / AERO

06.01.-31.03.

DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Krounebiereg
32 88 23-1

Marco
90€/Trimester +
10€ Kaution

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

PILATES

06.01.-02.04.

siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Romy / Dominique
90€/Trimester +
10€ Kaution

Pilates & Stretching. DI 17:45 -18:45 Uhr / MI 10:00-11:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr / DO 12:15-13:15 Uhr.



POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Sarah-Ann / Jet
150€

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

POWERCOMBO

06.01.-02.04.
DI / FR

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Ellie
90€/Trimester +
5€ Kauttion

Power Combo besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs 10€.

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

05.01.-30.03.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Carlo
90€/Trimester +
10€ Kauttion

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Fortgeschrittene: MO 17:00-17:45 Uhr / Anfänger: MO 18:00-18:45 Uhr.

SELF DEFENSE

07.01.-01.04.
MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Georges
90€/Trimester +
10€ Kauttion

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

SPINNING

06.01.-02.04.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy
90€/Trimester +
10€ Kauttion

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. MI 12:15-13:15 Uhr, DO 19:00-20:00 Uhr, DO 20:00-21:00 Uhr. Anfänger: DI 18:45-19:45 Uhr.

YOGA

05.01.-30.03.
MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Christian
135€/Trimester +
10€ Kauttion

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



ZUMBA

08.01.-03.04.
siehe Beschreibung

Centre aquatique
Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

Ellie
90€/Trimester +
10€ Kautïon

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

ENGLISCH - ANFÄNGERKURS FÜR MENSCHEN AB 50

05.01.-16.03.
MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Gisèle Steffes
145€ (9 Einheiten)

Dieser Kurs geht in Bezug auf Lerntempo, Methodik und Themenauswahl auf die besonderen Bedürfnisse von Älteren ein. Quereinsteiger haben die Möglichkeit eine Schnupperstunde zu besuchen.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

12.01.-23.03.
MO 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Bridget van Leuven
95€ (10 Einheiten)

Unsere neue Englischlehrerin heißt Bidi und stammt aus Neuseeland. Sie wird Sie mit ihrer schönen Aussprache zu einer neuen Sprechsicherheit begleiten. Der Kurs hat im Oktober 2014 begonnen, Quereinstieg möglich.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

21.01.-20.05.
MI 19:00-21:00 Uhr

Gemeindesaal
Merscheid

Landakademie
89 95 68-28

Adam Greene
90€

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

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

12.01.-23.03.
MO 10:40-12:10 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Bridget van Leuven
95€ (10 Einheiten)

In this class, you'll develop speaking and listening skills and learn how to talk about things in more detail using a wider range of vocabulary and structures. You'll soon find that you can express yourself with more confidence.

ENGLISH FOR INTERMEDIATE

15.01.-26.03.
DO 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Bridget van Leuven
95€ (10 Einheiten)

In this intermediate class, you'll hold more wide-ranging conversation and discussions on things that you find interesting or useful to you. We'll have fun looking at different media and you'll be encouraged to comment on topical issues.



ENGLISH CONVERSATION

15.01.-26.03.

DO 14:30-16:00 Uhr

**Club Haus am Brill
Capellen**

**Club Haus am Brill
30 00 01**

**Bob Pendergust
95€ (10 Einheiten)**

The course is aimed at non - experts who would like an informal approach to gaining experience in the language. Allowance and adjustments will be made to allow for all levels.

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die französische Sprache. Er gilt wahren und motivierten Anfängern, die noch über keine Grundkenntnisse verfügen.

21.01.-20.05. MI 18:30-20:30 Uhr	Pfarrsall Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Nathalie Vaimbois 90€
21.01.-08.05. MI&FR 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Stanislas Kaboré 150€

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

22.01.-04.06.

DO 18:00-20:00 Uhr

**Attert Lycée
Redange**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Nathalie Caligara
135€**

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

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

„Luxemburgisch für Anfänger“ 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.

19.01-18.05. MO 09:00-11:00 Uhr	Vereinshaus Garnich	Landakademie 89 95 68-28	Germaine Drui-Birden 90€
20.01.-19.05. DI 18:00-21:00 Uhr	Saal bei der Kirche Greisch		Alexandra da Silva Gouveia 135€
23.01.-05.06. FR 18:00-21:00 Uhr	k.A. Mertzig		Alexandra da Silva Gouveia 135€
19.01.-18.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Grundschule Troisvierges		Hubert Schaul 90€

LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

24.02.-19.05.

DI&DO 19:30-21:30 Uhr

**Larei
Vianden**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Françoise
Bollendorff-Roth
120€**

„Luxemburgisch für fortgeschrittene Anfänger“ wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.



LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

22.01.-04.06.

DO 19:00-21:00 Uhr

**Saal bei der Kirche
Greisch**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Marianne Muller
90€**

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

LUXEMBURGISCH INTENSIV FÜR FORTGESCHRITTENE

29.03.-10.05.

**SO 09:00-12:30 &
13:00-16:30 Uhr**

**Alte Gemeinde
Mertzig**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Francine Bollendorff-
Roth
63€**

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

LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE A2.2

27.01.-14.05.

DI&DO 18:30-20:30 Uhr

**Schule
Brouch**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Guy Hoffmann
150€**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Dieser Kurs vertieft und erweitert sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

LËTZEBUERGESCH RICHTEG SCHREIWEN

Hutt Dir Loscht d'Regele vun der lëtzebuerger Schreifweis ze léieren an Är Mammesprooch richteg ze schreiwen? An dësem Cours léiert Dir déi offiziell Schreifweis, sou wéi se sech no der Reform vun 1999 presentéiert.

05.03. DO 10:00-17:00 Auer	Mierscher Lieshaus Mersch	Mierscher Lieshaus 26 32 21 13	Christiane Ehlinger 30€
14.01.-25.03. MË 09:30-11:00 Auer	Pompier-Sall Mertzig	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 100€ (10 Unitéiten)

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

17.01.-23.05.

SA 09:00-12:00 Uhr

**Schule
Brouch**

**Landakademie
89 95 68-28**

**Alexandra da Silva
Gouveia
216€**

Im "Portugiesisch für Anfänger" erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze auf Portugiesisch verstehen und sprechen zu können.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

14.01.-25.03.

MI 09:30-11:00 Uhr

**Club Haus am Brill
Capellen**

**Club Haus am Brill
30 00 01**

**Virginia de la Concha
95€**

Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreissender Energie. Kurs hat im Oktober 2014 begonnen, Quereinstieg möglich.



SPANISCH FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

07.01.-18.03.

MI 09:30-11:00 Uhr

Alte Schule

Oberfeulen

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

100€ (10 Einheiten)

Die Gruppe hat bereits 2 Kurse absolviert. Quereinsteiger sollten über Grundkenntnisse verfügen.

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

14.01-25.03.

MI 11:00-12:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€ (10 Einheiten)

Vicky ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreißender Energie. Sie wird Ihnen eine gute Basis vermitteln, damit Sie im nächsten Spanienurlaub ihre Brötchen in der Landessprache kaufen können.

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

12.01.-23.03.

LU 13:45-15:15 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€ (10 unités)

Notions de base requises!

SPANISCHE KONVERSATION

13.01.-24.03.

DI 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

95€

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

A Robbesscheier

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

Atelier - Galerie Pisart

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

Abenteuer-, Erlebnies- an Indianerwelten; Chu'mani asbl

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

Atelier beim Kneppchen

7, op d'Heid
L-7417 Brouch (Boevange-sur-Attert)
Tel.: 23 63 85 49; Fax: 23 61 08 16
Email: pascale.anen@pt.lu
www.atelierbeimkneppchen.lu

Alschenter Ponyhaff

1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: deroy@internet.lu

Atelier PoGo

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

ASIVEMA

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

Bleu de Scrap

32, route d'Arlon
L-8210 Mamer
Tel.: 621 496 674
Email: lodulak@hotmail.com
www.azzaworld.com

Centre aquatique Krounebiertg

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

CMN-ART

13, um Reebou
L-8708 Useldange
Tel.: 691 191 068
Email: nessercl@pt.lu
www.cmn-art.lu

d'Millen asbl

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

Danzatelier Saeul, Raum für Tanz & Lebenskunst

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

Eppelbléi

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

ErwuesseBildung

1, rue Jean l'Aveugle
L-9208 Diekirch
Tel.: 80 39 29
Email: laure.simon@ewb.lu
www.erwuessebildung.lu

Europae Conventus

1, rue de Warken
L-9088 Ettelbruck
Tel.: 621 617 622
Email: jeangehlen@hotmail.com

feel your body fitness and relax

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

Folmer Christiane

14, rue des prés
L-7561 Mersch
Tel.: 621 242 930
Email: folmerch@pt.lu

Fondation Kannerschlass - Eltereschoul Janusz Korczak

92, Grand-rue
L-9711 Clervaux
Tel.: 621 343 271
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Gabrielle Heintz

BP 208
L-9003 Ettelbruck
Tel.: 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Islandpäerd an der Tuut asbl

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

Jenifer Sutor Konschttherapeutin

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

Landakademie

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

Longhino-Koster Chantal

rue de l'école
Dahlem
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Magic-life

rue du meunier 13/3
B-6700 Arlon
Tel.: 691 177 754
Email: sabine.kinzinger@skynet.be
www.magic-life.lu

Martine Bram - Praxis vir psychesche Gesondheet

38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691 133 124
Email: martbram@hotmail.com
www.ppg.lu

Metscheeter Reitstall

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

Mierscher Lieshaus - Öffentliche Bibliothek und Internetstube

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

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

30, route de Wasserbillig
L-6490 Echternach
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Nada Brahma - Praxis für Klang- und Energieheilung

1, Ditzebierg
L-8545 Niederpallen
Tel.: 621 361 059
Email: klangundenergie@gmail.com
www.klangschalen-therapie.lu

NAXI Centre de formation et d'insertion professionnelle pour femmes

49, a rue Baerendall
L-8212 Mamer
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69
Email: contact@naxi.lu
www.fed.lu/naxi

Point Relais au Luxembourg, Université de Paix asbl

8, rue d'Amsterdam
L-1126 Luxembourg
Tel.: 26 38 38 07
b.degruben@universitedepaix.lu
www.universitedepaix.org

Possible èere Fotostudio & Fotofachgeschäft

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

Reuter Jo-Michelle

L-1234 Heffingen
Tel.: 691 714 052
Email: reuterjo@hotmail.com
www.joga.lu

S.ang D.ech F.räi asbl

3a, rue de la Montagne
L-6586 Steinheim
Tel.: 621 526 688
Email: dittswitches@yahoo.de

Schnetzler & Holzmolter Atelier

11, rue d'Ettelbrück
L-9154 Grosbous
Tel.: 691 181 582
Email: c.ettelbruck@internet.lu
www.hobby-schnetzen.lu

Sportzentrum Steinfort

7A, rue de Hagen
L-8421 Steinfort
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940
Email: henri.decker@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

Thillevogtei - Danses du monde

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

Visagist Romain Schintgen

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

Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert

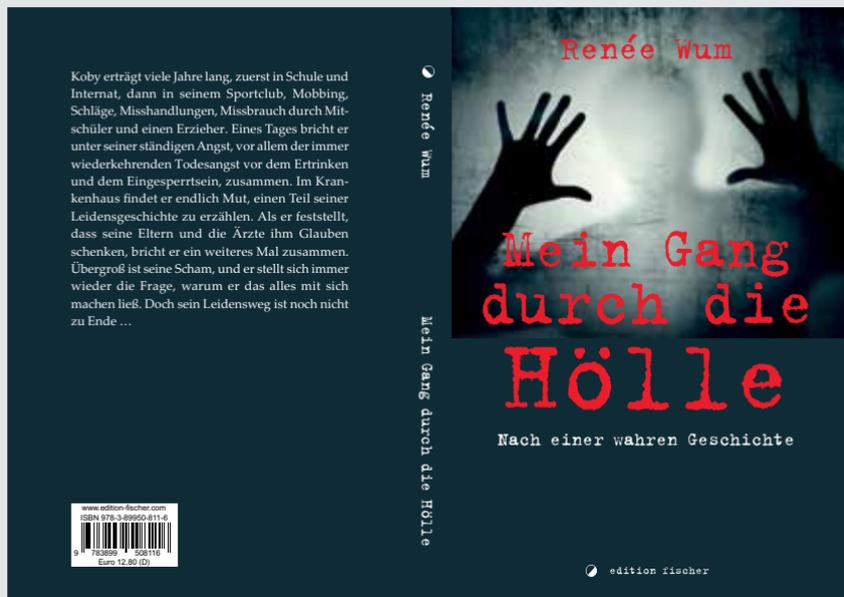
Maison 15
L-9740 Boevange
Tel.: 77 08 41; Fax: 26 78 70 81
Email: info@vitaltrekking.com
www.vitaltrekking.com

Charlotte,
future présidente
d'association



BGL BNP PARIBAS
S'ENGAGE POUR CONCRÉTISER VOS PROJETS
AU LUXEMBOURG

Répondons à vos besoins dans l'une de nos agences, par téléphone au 42 42-2000 ou sur bgl.lu



Koby erträgt viele Jahre lang, zuerst in Schule und Internat, dann in seinem Sportclub, Mobbing, Schläge, Misshandlungen, Missbrauch durch Mitschüler und einen Erzieher. Eines Tages bricht er unter seiner ständigen Angst, vor allem der immer wiederkehrenden Todesangst vor dem Ertrinken und dem Eingesperrtsein, zusammen. Im Krankenhaus findet er endlich Mut, einen Teil seiner Leidensgeschichte zu erzählen. Als er feststellt, dass seine Eltern und die Ärzte ihm Glauben schenken, bricht er ein weiteres Mal zusammen. Übergroß ist seine Scham, und er stellt sich immer wieder die Frage, warum er das alles mit sich machen ließ. Doch sein Leidensweg ist noch nicht zu Ende ...



Taschenbuch

Mein Gang durch die Hölle, 243 Seiten

**15, 80 €
(12,80 € + 3 € Porto)**

Lieferung nach Überweisung

BUECHERWUM, B.P. 109, L-7502 MERSCH, Luxemburg

Sparkasse Luxemburg:

IBAN Nr.: BCEELULL LU34 0019 4455 3477 5000

oder

Postscheckkonto Luxemburg:

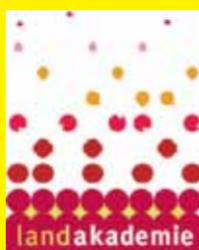
IBAN Nr.: CCPLULL LU66 1111 7031 5704 0000

LERNFEST 2015

Sonndes, den 31. Mee zu **Wëntger**

Maacht mat, a gitt Aussteller bei der 5. Editioun
vum Lernfest

Weider Infoen op **www.landakademie.lu**



Landakademie

23, an der Gaass
L-9150 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23

Fax: 89 95 68-40

info@landakademie.lu

NEU

**Alle Informationen zur Weiterbildung
sowie zu möglichen Finanzierungshilfen
jetzt auch auf Deutsch
lifelong-learning.lu**



Eine Initiative des Nationalen Instituts zur Förderung
der beruflichen Weiterbildung



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landakademie

23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf

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

info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie Centrale

Fotos: Titelbild:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de la Pisciculture et de la
Botanique des consommateurs

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft,
Weinbau und Verbraucherschutz sowie die
Landakademie Partnergemeinden.