

SEPTEMBER - DEZEMBER 2013

N°3 | 13

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	4
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	5
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	6
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	9
KINDER / <i>ENFANTS</i>	11
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	15
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	32
NATUR UND UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	39
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	39
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORTS ET MOUVEMENTS</i>	41
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	48
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	56

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.



AUSBILDUNG ZUM BABYSITTER

19.10. **Grundschule** **M.E.C. asbl** **Nathalie Peters**
SA 09:30-17:00 Uhr **Echternach** **26 72 00 35** **10€**

Du arbeitest gerne mit Kindern und möchtest Dein Taschengeld mit Babysitting aufbessern? Du möchtest Dein Wissen über Kinderbetreuung erweitern?

EIS BUTZEN ENTWÉCKELN SECH

10.12. **Maison relais** **Fondation** **Mireille Muller**
DË 19:00 Auer **Kiemelkiddies** **Kannerschlass** **gratis**
Wincrange **621 343 271**

Gespréich iwwer d'Entwécklungsstufen vum Kand.

L'AUTISME - NOTIONS DE BASE

01.10.-21.10. **Fondation Autisme** **Fondation Autisme** **Martine Weber**
10:00-16:00 h **Munshausen** **Luxembourg** **Rita Kreins**
26 91 11-1 **300€**

La formation a pour objectif d'arriver à une meilleure compréhension du fonctionnement d'une personne avec autisme pour garantir une prise en charge adaptée selon la spécificité de ces personnes.

LE SYNDROME D'ASPERGER

16.12. **Fondation Autisme** **Fondation Autisme** **Martine Weber**
LU 10:00-16:00 h **Munshausen** **Luxembourg** **100 €**
26 91 11-1

Formation sur le syndrome d'Asperger.

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT DES PERSONNES AVEC AUTISME

18.11. **Fondation Autisme** **Fondation Autisme** **Julien Goncalvez**
LU 10:00-16:00 h **Munshausen** **Luxembourg** **100€**
26 91 11-1

Formation sur les troubles de comportement.

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

16.10. / 27.11. **Maternité** **Fondation** **Isabelle Schon-**
MI 19:00 Uhr **Ettelbruck** **Kannerschlass** **Schonckert**
621 343 271 **k.A.**

Gespräch über Erziehung für werdende Eltern und Eltern von Babys bis 6 Monate.

MOBBING AM SCHOULALLDAG

06.11. **Maison relais** **Fondation** **Manette Kayser**
ME 19:30 Auer **Medernach** **Kannerschlass** **gratis**
621 343 271

Et gëtt den Oflaf vum Mobbingprozess erkläert, Aktiounsméiglechkeete vun den Elteren a vum Léierpersonal proposéiert an et gi Léisungsapprochen erkläert, fir dem Mobbing entgéint ze stéieren.



VUN DER BEZÉIUNG BIS BEI D'ERZÉIUNG

08.10.
DË 19:00 Auer

Maison relais
Kiemelkiddies
Wincrange

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Carine Kiefer
gratis

Op dësem Owend kritt dir konkret Beispiller vun Erzéiungsmëttelen, déi lech beim Opbauen vun enger Bezéiung zu äre Kanner nätzlech sinn.

9ÈME TES/ POS/ PRS

30.09.-15.07.
18:30-21:30 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
k.A.

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

CONSTRUCTION MÉTALLIQUE

01.10.-17.05.
18:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
324€

Réalisations de divers constructions métalliques. 1x par semaine.

HERSTELLEN VON BAUTEILEN UND BAUELEMENTEN IM METALLBE- REICH

03.10.-17.05.
18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
324€

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

HOLZVERARBEITUNG

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

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
324€

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

HOLZVERARBEITUNG

02.10.-21.01.
18:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
135€

Herstellen von Möbel in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsanlagen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungszentrum.

REBONDIR

16.09.-16.12.
LU 10:00-15:00 h

Naxi -
Centre de formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
k.A.

Formation d'orientation vers une réinsertion professionnelle pour les femmes en reclassement externe. Renforcer la confiance en vous-même, retrouver force et courage pour REBONDIR professionnellement.



WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
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.

FOTOBUCH UND JAHRESKALENDER

15.10.-17.10.
DI,DO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Suzette Nourissier
20€ (2 Einheiten) &
10€ Vertiefungstag

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 AUF DEN COMPUTER LADEN FÜR MENSCHEN AB 50

22.10.
DI 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 abzulegen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen. Außerdem erfahren Sie, wie man auf dem PC „verlorengegangene Fotos“ finden kann.

WEIHNACHTS- UND GLÜCKWUNSCHKARTEN AM PC FÜR MENSCHEN AB 50

25.10.
FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€

Sie lernen, wie Sie mit Hilfe des Textbearbeitungsprogramms „Word“ auf einfache Weise Weihnachts- oder Glückwunschkarten erstellen können.

LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

ACCESS

21.10.-16.12.
MO 19:00-21:00 Uhr

SISPOLO
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Mirko Brüls
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.

POWERPOINT

18.10.-13.12.
FR 20:00-22:00 Uhr

SISPOLO
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
80€

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



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.

14.10.-09.12. MO 16:00-18:00 Uhr	Internetstuf Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
15.10.-10.12. DI 19:30-20:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen		Tom Schintgen 80€
16.10.-11.12. MI 19:00-21:00 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)		Pierre Vitali 80€

EXCEL

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

15.10.-10.12. DI 20:00-22:00 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
16.10.-11.12. MI 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange		Mirko Brüls 80€
17.10.-12.12. DO 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Winrange		Armand Haas 80€

INTERNETFÜHRERSCHEIN

Was sind Hardware & Software, wozu brauche ich Maus und Tastatur? Was sind Dateien und Ordner? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablets oder Smartphones?

07.10.-16.12. MO 19:00-21:00 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 60€
07.10.-16.12. MO 14:00-16:00 Uhr	Internetstuf Wiltz		Pierre Vitali 60€
08.10.-17.12. DI 20:00-22:00 Uhr	alte Schule Hupperdange		Armand Haas 60€

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.

15.10.-10.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Mirko Brüls 80€
16.10.-11.12. MI 19:30-21:30 Uhr	SISPOLO Hosingen		Romain Tranchida 80€
17.10.-12.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Wiltz		René Flammang 80€

REGIONAL INITIATIV MËLLERDALL T.: 26 72 16 30**DIGITALE BILDBEARBEITUNG****23.10.-18.12.****MI 14:00-16:00 Uhr****Centre culturel****Berdorf****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****100€**

Für Anfänger geeignet. Es wird mit den Programmen "GIMP" oder "PICASA" gearbeitet. Im Kurs wird Ihnen die Bearbeitung von Photos am PC gezeigt, z.B. die Verbesserung von Licht und Farben, die Entfernung von roten Augen usw.

EXCEL 1

Einstieg in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, mit einfachen Formel Berechnungen ausführen usw.

23.09.-18.11. MO 19:30-21:30 Uhr	Grundschule Beaufort	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 100€
24.09.-19.11. MA 20:00-22:00 h	Internetstuf Echternach		en portugais 100€

FOTOBUCH**01.10.-15.10.****DI 14:00-16:00 Uhr****Centre Culturel****Berdorf****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****50€**

Gestaltung eines digitalen Fotobuches z.B.: von einem oder mehreren Anbietern.

INTERNET FÜR SENIOREN**01.10.-26.11.****DI 14:00-16:00 Uhr****Grundschule****Rospport****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****100€**

Sie lernen Informationen suchen, E-Mails schreiben, Formulare online ausfüllen, Bücher bestellen, usw. Seien Sie aber auch auf der Hut vor den Gefahren, die im Internet lauern.

INTRODUCTION PC 1 EN PORTUGAIS**24.10.-19.12.****JE 19:30-21:30 h****Ecole primaire****Beaufort****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****100€**

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

POWERPOINT EN PORTUGAIS**02.10.-16.10.****ME 19:30-21:30 h****Ecole primaire****Beaufort****RIM asbl****26 72 16 30****k.A.****50€**

Voulez-vous arranger vos conférences et présentations de faits et de statistiques plus vivantes? Dans ce cours, vous apprenez le plus important sur ce programme.



POWERPOINT-PUBLISHER

10.10.-24.10.

DO 14:00-16:00 Uhr

Grundschule

Rosport

RIM asbl

26 72 16 30

k.A.

50€

Mit Publisher ist es möglich innerhalb kürzester Zeit optisch ansprechende Produktpräsentationen und Druckpublikationen zu gestalten.

WORD 1

Ce cours de base vous donne une introduction à l'utilisation de ce logiciel. Vous apprenez à manier les différents outils de base tels que menus et symboles avec les fonctions copier/coller, sauvegarder, imprimer.

01.10.-26.11. MA 19:30-21:30 h	Centre culturel Berdorf	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 100€
07.10.-02.12. LU 20:00-22:00 h	Internetstuf Echternach		en portugais 100€

WORKSHOP AMAZON

Wie funktioniert Amazon, wie kauft und bezahlt man bei Amazon.

22.10. DI 14:00-17:00 Uhr	Grundschule Rosport	RIM asbl 26 72 16 30	k.A. 30 €
25.11. MO 14:00-17:00 Uhr	Centre culturel Berdorf		k.A. 30€

INTRODUCTION À LA CUISINE AYURVEDIQUE

11.10.

VE 10:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Anne-Marie Bertrand

gratuit

D'origine indienne, la cuisine ayurvédique est une cuisine vivante, végétarienne, qui utilise des ingrédients frais disponibles dans nos régions, en y ajoutant des graines et des épices pour rendre les aliments plus digestes et plus savoureux.

ATELIER DE CUISINE AYURVEDIQUE

25.10.-22.12.

VE 09:00-13:00 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. Repas & boissons inclus dans le prix.

BROTSEMINAR FÜR ERWACHSENE

23.11.

SA 13:00-17:00 Uhr

Heringer Millen

Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen

87 89 88

k.A.

18€ p.P.

Ihr lernt ihr wie man aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser einen Teig knetet. Und mit der richtigen Knet- und Formtechnik entsteht daraus ein Brot. Das Herstellen von verschiedenen Teigsorgen wird erklärt. Max. 15 Teilnehmer, anmelden erforderlich!



AROMATISIERTE ÖLE, SALZE UND SENF

Kräuteröle und Senf dürfen in der kulinarischen Küche einfach nicht fehlen. Salate, Soßen, Gerichte bekommen durch sie erst einen richtig tollen Geschmack. Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Möglichkeiten. Anmeldung bis 11.10.

22.10. DI 14:00-16:30 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Danielle Wirtz 15€ zzgl. Zutaten
24.10. DO 19:00-21:30 Uhr	Festsaal Putscheid		

ASSORTIMENT DE PAPILOTES

02.10. / 03.10. /
08.10.
19:00-22:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Sam Vossen
16€/Termin
zzgl. Zutaten

Ob süß oder pikant, ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse gefüllt, werden hier kleine Genusspäckchen geschnürt und im Dampf oder Backofen in wenigen Minuten zubereitet und schonend gegart; dabei bleiben die Nährstoffe erhalten.

GASTRONOMISCHES WEIHNACHTSMENÜ

27.11. od. 28.11.
MI 09:00-13:00 Uhr
DO 19:00-23:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Liette Majeres
15€ zzgl. Zutaten

Unsere Köchin hat für Sie ein fein aufeinander abgestimmtes Weihnachtsmenü zusammengestellt, das sich größtenteils leicht ein paar Tage vor den Festtagen zubereiten lässt.

HIMMLISCHE WEIHNACHTSPLÄTZCHEN

13.11./14.11.
MI/DO 09:00-13:00 h

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Liette Majeres
15€/Termin zzgl.
Zutaten

Sie werden eine bunte Vielfalt zwischen traditionellen Sorten wie Ausstecherl, Spekulatius und modernen Varianten wie Mandel-Orangenspitzen, Aprikosen-Rumplätzchen zubereiten; außerdem Konfekt wie Schokopflaumen und scharfe Pfefferkirschen.

INDISCH-VEGETARISCH KOCHEN

09.11.
SA 10:00-17:00 Uhr

k.A.
Sevenig

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Vivien Weise
42€ Zutaten inkl.

Ob mild gewürzt, scharf oder exotisch, mit Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander. Wir kochen ein Dal (Linsengericht) Dazu gibt es typisch indische Chapattis (Fladenbrote) und verschiedene Tees mit typischen Gewürzen. Anmeldung bis 30.09.

KOCHABEND "TOLLE KARTOFFELGERICHTE"

19.09. oder 24.09.
DO 19:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Liette Majeres
15€ zzgl. Zutaten

An diesem Kochabend werden Sie mit Liette leckere Gerichte zubereiten, die Sie auch später zu Hause gut in Ihren Speiseplan aufnehmen können. Anmeldung bis 9.9. bzw. 16.9.



KOCHKURS FÜR MÄNNER

08.10.-19.11. DI 19:00-22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Adele Fuchs 75€ zzgl. Zutaten (5 Einheiten)
---------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Männer, die das Kochen in geselliger Runde mit Gleichgesinnten von Grund auf erlernen wollen. Die gemeinsam gekochten Menüs werden Sie in gemütlicher Runde genießen. Anmeldung bis 30.09.

TAGESWORKSHOP "WILDKRÄUTERKÜCHE"

28.09. SA 10:00-17:00 Uhr	k.A. Sevenig	Club Haus op der Heed 99 82 36	Vivien Weise 40€ Zutaten inkl.
--------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen. Anmeldung bis 16.9.

ADVENTSKRANZ

30.11. SA 14:30-16:30 Auer	Eppelbléi Eppeldorf	Eppelbléi 691 722 884	C.Clemens M. Simonis-Reuter 38€ inkl. Material
---------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

An eisem ale Stall ass Chrëscht dagsstëmmung. Kanner an Erwuessener gestalten hei hire ganz individuellen Adventskranz.

ALLES ÜBER PONIES

permanent buchbar SO 10:00-12:00 Uhr	Islandpæerd an der Tuut Beckerich	Islandpæerd an der Tuut asbl 661 968 396	Annick Boltz 15€
-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

Für Kinder ohne jegliche Reiterfahrung mit ihren Eltern. 1 Stunde zum Pony-Kennenlernen. Wir putzen, pflegen, füttern und reiten. Jede Menge Streichel-einheiten.

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

19.09.-19.12. DO 14:15-15:00 Uhr	Schwimmbad Steinfort	Sportzentrum Steinfort 39 93 13-400	Momper Charlie 62€
---------------------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------

Ab dem 1. Schuljahr. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.

ATELIER PLURIDISCIPLINAIRE POUR ENFANTS DE 6 À 12 ANS

19.09.-19.12. JE 14:00-16:00 h	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Françoise Bande 70€
-------------------------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------

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



BABY GYMNASTIK

16.09.-21.12.
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.

BAKATELIER: MUFFINS

31.10.
DO 08:30-13:30 Uhr

Bei den Maisercher
Steinfurt

Bei den Maisercher
sàrl
39 72 75

k.A.
chèques-service +
5€ Material

Muffins backen und dekorieren.

BALLET/JAZZ

16.09.-21.12.
siehe Beschreibung

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Dominique
135€/Trimester +
10€ Kaution

Ballett/Jazz kominiert mit moderner Musik. Mittelstufe 09:00-10:30 Uhr / Perfektion 10:30-12:00 Uhr / Oberstufe 12:00-13:30 Uhr (ab 15 Jahren) / Anfänger 13:30-15:00 Uhr (ab 5 Jahren)

CHRÛSCHTATELIER

21.12.
SA 14:30-17:30 Auer

Eppelbléi
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

C.Clemens
M. Simonis-Reuter
30€ inkl. Material

Am Stall brennen d'Käerzen, et richt no Holz an Dännen. Kanner an Erwuesseger gestalte mat Naturmaterial stëmmungsvoll Dekoratioune fir d'Chrëschtzäit.

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

permanent buchbar
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnisse-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
je nach Dauer &
Teilnehmerzahl

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.

E BENDEL FIR...

28.09.
SA 09:30-12:30 Auer

Eppelbléi
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

C. Clemens
M. Simonis-Reuter
25€

En Bengel als Stäip, Deel vun enger Hütt, Zauberstaf, Dinosaurier oder villäicht eppes ganz Aneschters? Wat ass däin Bengel fir dech?



SCHNUPPERTAG IM REITSTALL

13.09. Metscheeter Reitstall Metscheeter Reitstall 45 €
 FR 08:00-17:30 Uhr Merscheid 83 90 25 (inkl. Verpflegung)

Kennenlernen des Hoflebens, füttern, pflegen der Pferde, ausmisten, 2 Reitstunden, Reiterspiele, gemeinsames Mittagessen, Spaß auf dem Hof haben...

VOLTIGIERGRUPPE FÜR KINDER

permanent buchbar Metscheeder Reitstall Metscheeter Reitstall Britta Heidorn
 MI,FR 17:30-18:30 h Merscheid 83 90 25 8€/Stunden

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

ZUMBA FÜR KINDER

16.09.-21.12. Krounebiere Centre aquatique Maite
 siehe Beschreibung Merscheid Krounebiere 90€/Trimester +
 32 88 23-1 10€ Kaution

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).

MOVEMENT POUR L'ÉGALITÉ DES CHANGES ASBL

T.: 26 72 00 35

ATELIER DE CRÉATION DE BIJOUX POUR ENFANTS À PARTIR DE 10 ANS

01.10.-05.11. Centre culturel M.E.C. asbl Katia Widawski
 MA 14:00-16:00 h Steinheim 26 72 00 35 75€ + 15€ matériel

Au cours des 5 séances, l'artiste met son savoir-faire, son matériel et ses perles à votre disposition, afin de permettre aux enfants de créer des bijoux à leur goût.

KARATE - BAMBINI (4-6 JAHRE)

17.09.-08.07. Salle communale M.E.C. asbl k.A.
 DI 14:30-15:15 Uhr Osweiler 26 72 00 35 siehe Beschreibung

Kursangebot des Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

ATELIER DE MAGIE - ENFANTS ENTRE 6 ET 10 ANS

05.10.-21.10. Centre culturel M.E.C. asbl Benito
 SA 10:30-12:00 h Steinheim 26 72 00 35 50€

As-tu déjà rêvé d'être Harry Potter? Alors participes à l'atelier de magie à Steinheim. Il te permettra d'apprendre à réaliser des tours de cartes, pièces et bien plus encore...



KARATE - KINDER ANFÄNGER AB 7 JAHREN

17.09.-10.07.

DI 16:45-17:30 Uhr

DO 18:45-19:30 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

k.A.
siehe Beschreibung

Kursangebot des Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl.
Für weitere Infos: karate@darudo.com oder auf www.darudo.com .

PERCUSSIONS - ENFANTS DE 5 À 10 ANS

02.10.-11.12.

ME 17:00-18:30 h

Ecole primaire
Rosport

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Marcel Kombia
90€

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

09.10.-09.07.

ME 17:30-18:30 h

Centre culturel
Schoos

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Ivana
160€

Cours de Zumba avec des danses mêlées à diverses musiques du monde de la salsa, le merengue, le reggaeton, hip-hop et musiques actuelles.

ART FLORAL

26.09.-30.01.

DO 20:00-22:00 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Gilbert Put
180€ zzgl. Material

Blumen, Blumenstrauch, Blumengesteck, erfreuen, verzaubern und begeistern!
Mit Gilbert Put, erfahrener Florist, lernen Sie passend zur jeweiligen Saison unterschiedliche Techniken in diesem Bereich (8 Einheiten).

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente
LU 19:30 h

Salle polyvalente
Buschrodt

Thillevogtei -
Danses du monde
83 87 67

E. Rausch
5€/séance

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

ATELIER DE CRÉATION DE BIJOUX

02.10.-06.11.

ME 15:00-17:00 h

Centre culturel
Berdorf

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Katia Widawski
100€ & 20€ matériel

Au cours des 5 séances, l'artiste met son savoir-faire, son matériel et ses perles à votre disposition, afin de vous permettre de créer des bijoux à votre goût.

AU GRÉ DES FLEURS

18.10.-13.12.

VE 09:00-11:00 h

Club Senior
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
75€ & matériel

Si vous avez envie de faire vos premiers pas dans la décoration florale, de découvrir comment vous y prendre pour réaliser de superbes compositions, ce cours d'art floral est fait pour vous.



BÜCHER IM GESPRÄCH - LITERATURZIRKEL

18.09.-29.01.
19:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon.

18.09. - Pascal MERCIER, Nachtzug nach Lissabon.

27.11. - Lionel SHRIVER, Dieses Leben, das wir haben.

29.01. - Sándor MÁRAI, Bekenntnisse eines Bürgers.

CÉRAMIQUE

02.10.-17.05.
ME/JE 18:00-20:30 h

Domaine Touristique
Sammeshaff
Munshausen

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
234€

Cours de céramique introduisant dans les différentes techniques en céramique: boudin, plaques, boules, tout en laissant libre cours à son imagination. 1x par semaine mercredi ou jeudi.

CHRËSCHTMAART OP DER HERINGER MILLEN

07.12.-08.12.
SA 11:00-19:00 Auer
SO 11:00-18:00 Auer

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

k.A.
gratis

Artisten, Hobbyhandwerker a Veräiner sinn hei engagéiert fir mat ze man. Fir lessen a Gedrénks ass wéi ëmmer gesuergt. Interesséiert Exposante kënnen sech bei eis mëllen.

CLOWN-THEATER MIT WORKSHOP

12.11.
DI 14:00-18:00 Uhr

Festsaal
Saeul

Genderhaus
26 62 09 87

Faramelli Raphaël
15€

Mit dem internationalen Clown Duo Faramelli Raphaël & Candice ist eine Vorführung mit anschließendem Workshop für Väter mit ihren Kindern.

CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS

01.10.-17.05.
MA-JE 18:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-1

k.A.
324€

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. 1x par semaine mardi, mercredi ou jeudi

COURS DE DESSIN

10.10.-05.12.
JE 09:00-11:00 h

Club Senior
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
160€

Vous verrez dans la pratique les différentes techniques et vous allez faire des sujets de nature. Le cours s'adresse aussi bien à des débutants qu'à des élèves expérimentés.

CRÉATIVITÉ ET EXPRESSION

09.11.
k.A.

Konschtatelier PoGo
Vianden

Atelier PoGo
26 87 45 60

Corinne Goetz
100€

Découvrez votre créativité par le biais du collage et la couleur à l'acrylique.



DA VINCI CODE

07.12. **Konschtatelier PoGo** **Atelier PoGo** **Corinne Goetz**
 SA 09:30-18:00 Auer **Vianden** **26 87 45 60** **100€**

Den Da Vinci schafft ausschliesslech mam Waarm-Kaalkontrast souwéi mam Hell-Däischerkontrast. An dësem Cours beschäftege mir eis mam Leonardo Da Vinci senge Faarwmëschungen.

DJEMBÉ POUR ENFANTS (7-12 ANS) / ADULTES (TOUS NIVEAUX)

08.10.-08.07. **Kulturhaus** **Mierscher Kulturhaus** **D. Gielen & W. Ndiaye**
 MA 17:45-18:30 h **Mersch** **26 32 43-1** **sur demande**

Le djembé est un instrument de percussion africain composé d'un fût de bois en forme de calice sur lequel est montée une peau de chèvre ou d'antilope à l'aide d'un système de tension.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

28.09. / 19.10. / **Possible** **Possible** **Tom C.V. Schintgen**
 23.11. / 14.12. **Mersch** **26 32 22 06** **79€/Termin**
 SA 10:00-17:00 Uhr

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit mit unserem Grundkurs DSLR-Fotografie Ihre Kenntnisse zu erweitern. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen.

FARBTHEORIE SOWIE FARBMISCHEN IN ACRYL

permanent buchbar **Atelier CMN-ART** **CMN-ART** **Claudine Maillet**
09:30-12:00 Uhr **Useldange** **26 61 00 53** **80€ (inkl.**
13:30-16:00 Uhr **Arbeitsmappe)**

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele von Acrylfarbe mischen.

FILZKURSUS

17.09.-17.12. **Wollatelier** **Wollatelier M.J.** **M.J.Hoffmann-Welsch**
 DI/MI 19:00-22:00 h **Tuntange** **Hoffmann-Welsch** **20€/Abend (zzgl.**
23 63 05 27 **Material)**

Kurs zum Erlernen der verschiedenen Filztechniken angewandt bei Taschen, Schals, usw.

KERAMIKKURSE

24.09.-20.05. **Robbesscheier** **A Robbesscheier** **Karier Lyane**
 siehe Bescheinigung **Munshausen** **92 17 45 1** **250€**

Anfänger- und Aufbaukurs in Sachen Keramik. Einfachste Technik bis hin zu Raku; das Element Erde in seiner ganzen Vielfalt. DI 18:00-20:00 Uhr / DI 20:00-22:00 Uhr / MI 18:00-20:00 Uhr / MI 20:00-22:00 Uhr. Einschreiben auf info@touristcenter.lu .



KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Tourist Center
Munshausen

A Robbesscheier
92 17 45 1

k.A.
auf Anfrage

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

MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Atelier CMN-ART
Useldange

CMN-ART
26 61 00 53

Claudine Maillet
15€/Stunde zzgl.
Material

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

MALEREI ABENDKURS

permanent buchbar
MI 18:00-21:00 Uhr

Konschtatelier PoGo
Vianden

Atelier PoGo
26 87 45 60

Corinne Goetz
25€/Termin

Akryl- oder Ölmalerei, figurativ oder abstrakt, hier sind alles Stylrichtungen willkommen.

MODISCHE MÜTZEN ODER HÜTE FILZEN

15.10.-29.10.
DI 14:00-16:00 Uhr

Club Senior
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
55€ zzgl. Material

Bei uns können Sie jetzt Ihre eigene Mütze/Hut selber filzen. In einer ersten Phase wird der Hut gestrickt, dann gewaschen und anschließend gefilzt und dekoriert.

NÄHCOURS

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

Centre Oasis
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

k.A.
kostenlos

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

OFFENE GRÜNHOLZWERSTATT

20.10.
SO 12:00-18.00 Uhr

Mühle
Beckerich

Genderhaus
26 62 09 87

Michael Heuberger
15€

Ein Werkzeugmuseum zum Anfassen, mit Schnitzböcken und -bänken oder Wipp-Drehmaschinen zum Drechseln und vieles mehr, laden zum Ausprobieren ein.

OFFENES ATELIER

21.10.-16.12.
MO 14:00-16:00 Uhr

Club Senior
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€ zzgl. Material

Ob Handarbeiten, malen, werken, oder kreative Gestaltung, gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten arbeitet es sich viel besser und neue Ideen können dabei auch entstehen.



PEINTURE POUR TOUS

offre permanente
MA 19:00-21:30 h

Atelier Pisart
Wiltz

Atelier - Galerie
Pisart
26 95 09 91

Isabelle Pirson
150€ (6 cours)
30€/séance

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.

PERCUSSIONS

02.10.-11.12.
ME 19:00-20:30 h

Ecole primaire
Rosport

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Marcel Kombia
110€

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

SALSA CUBAINE

03.10.-26.06.
voir description

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Alessia Esposito
48€/mois
144€/trimestre

La salsa, originaire des Caraïbes, se danse généralement à deux. Elle peut également se pratiquer à plusieurs en ligne ou à plusieurs couples. Initiation: JE 19:00-20:30 h / débutants et débutants avancés: JE 20:30-22:00 h (12€ cours d'essai; 15€/unité).

SCULPTURE ET PEINTURE SUR BOIS

offre permanente
LU-VE 09:30-17:30 h
SA-DI 10:00-17:00 h

Schnetzer &
Holzmoler Atelier
Grosbous

Schnetzer &
Holzmoler Atelier
691 181 582

Carlo Ettelbruck
k.A.

Cours pour débutants et avancés. Sculptures modernes au classique tous genre. Un set de gouges est mis à disposition aux participants. Plus d'infos sous www.hobby-schnetzen.lu.

TANZKURS FÜR STANDARD - UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

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

23.09.-30.06. Fortgeschrittene 1 MO 20:30-22:00 Uhr	Saal Harmonie Gemeinde Mamer	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 120€ (p.P./Semester)
23.09.-30.06. Anfänger MO 19:00-20:30 Uhr	Saal Harmonie Gemeinde Mamer		
24.09.-30.06. Fortgeschrittene 3 DI 20:30- 22:00 Uhr	Centre Culturel Capellen		
24.09.-30.06. Fortgeschrittene 2 19:00-20:30 Uhr	Centre Culturel Capellen		



TEEN ACADEMY@POGO

31.10. **Konschtatelier PoGo** **Atelier PoGo** **Corinne Goetz**
DO 10:00-18:00 Auer **Vianden** **26 87 45 60** **80€ p.P.**

Dëse Seminaire riicht sech un all Jugendlechen tëscht 12 an 21 Joer, dee säi kënnschlerescht Schaffe weider wëll entwécklen och fir Dossier'en a Mappen. (Material ass am Präis abegraff).

TRÉPPELTOUR

29.09.-15.12. **siehe Beschreibung** **ASIVEMA** **k.A.**
SO 09:00-11:30 Uhr **siehe Beschreibung** **621 276 344** **kostenlos**

29.09.: Kopstal. Treffpunkt: Kopstal Parking Wirtspesch.
 27.10.: Reckingen (Mersch). Treffpunkt: Reckingen beim Brunnen.
 24.11.: Buschdorf. Treffpunkt: auf der Hauptkreuzung im Dorf
 15.12.: Koerich. Treffpunkt: Parkplatz bei Gemeinde.

TRICOT ET CROCHET

offre permanente **33, Juckenfeld** **Que Du Bonheur** **Colette Solny**
09:30-11:00 h ou **Scheidgen** **621 32 33 50** **75€ (10 unités)**
14:30-16:00 h

Cours pour débutants. Lundis, mercredis et vendredis sur inscriptions et suivant le nombre de participants. Au moins 4 participants.

WILDKRAUTERWANDERUNG

13.10. **Treffpunkt: Grund-** **M.E.C. asbl** **Monika Gramse**
SO 14:00-17:00 Uhr **schule** **26 72 00 35** **14€**
Rosport

Wussten Sie, dass zahlreiche Pflanzen unserer Wiesen und Wegränder echte Delikatessen sind? Wildkräuter schmecken nicht nur gut, sondern sind auch als Heilkräuter verwendbar!

WORKSHOP IN DER GRÜNHOLZWERKSTATT

20.10. **Mühle** **Genderhaus** **Michael Heuberger**
SO 09:00-12:00 Uhr **Beckerich** **26 62 09 87** **15 €**

Das Arbeiten mit frischen Hölzern und Handwerkzeugen ist eine Kulturtechnik die begeistert. Es können eigene kleine Werkstücke oder Spielzeuge hergestellt werden.

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE, EIN MITTAGSCHOR

07.10.-09.12. **Centre Culturel** **Club Haus am Brill** **Nicolas Billaux**
MO 12:15-13:30 Uhr **Kinneksbond** **30 00 01** **35€**
Mamer

Unter Leitung von Nicolas Billaux wird die Mittagspause zu einer singenden Begegnung.



CÉRAMIQUE RAKU

24.09.-15.10.

MA 14:00-16:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Popoff
95€ zzgl. Material

Avec la fin de l'année qui approche et les longues heures que nous serons obligés de passer dans nos maisons, je vous propose de travailler sur le thème de la «LUMIERE».

DESSIN

02.10.-11.12.

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 apprenons la théorie des couleurs et ses applications pratiques, à regarder, à observer et à appliquer au tableau la langue de la couleur.

DESSIN D'OBSERVATION I

02.10.-11.12.

ME 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ (10 unités)

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

FLORISTIK IM HERBST

ab 07.10.

MO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gilbert Put
15€/Termin

Lassen Sie sich überraschen, welche neuen Ideen Gilbert Put für Sie mitbringt. Bitte eine Gartenschere und ein Messer mitbringen! Material wird extra mit dem Kursleiter verrechnet.

DESSIN POUR DÉBUTANT

03.10.-12.12.

JE 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun parrilla
110€ (10 unités)

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

FLORISTIK IM WINTER

02.12.

MO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gilbert Put
15€ zzgl. Material

Lassen Sie sich überraschen, welche neuen Ideen Gilbert Put für Sie mitbringt.

GARVIER-WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

15.11.-16.11.

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

Atelier Empreinte
Luxembourg

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ zzgl. 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!



KERAMIK

02.10.-11.12.
MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Huberty
110€ zzgl. Material
(10 Einheiten)

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

KUNSTEINTOPF

01.10.-10.12.
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

U. Scheuern-Huppertz
110€ (10 Einheiten)

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

MODELAGE

30.09.-09.12.
MO 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Huberty
110€ (10 Einheiten)
zzgl. Material

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

NÄHATELIER

01.10.-10.12.
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Raymonde Reckinger
135€ (10 Einheiten)

Lange Zeit war Mme Reckinger mit einem Haute Couture Atelier selbständig, bevor sie als Lehrerin im Lycée technique de Bonnevoie das Schneiderhandwerk unterrichtete.

PHILOSOPHIE

02.10.-11.12.
MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
75€ (10 Einheiten)

Ist unser Selbst nicht vielleicht doch, wie einige meinen, eine Illusion derer wir bedürfen, um uns im Alltag miteinander verständigen zu können?

SCHMUCKKURS

22.10.-13.11.
14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Helbig
22€/Termin

Drei verschiedene Kurse, die Sie einzeln buchen können: 22.10.: Schutzengel ; 24.10.: Edel- und Natursteine; 13.11.: Perlenfäden, häkeln, nähen.

TEDDYKURS

07.11.-28.11.
DO 09:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
64€ zzgl. Material

Sie lernen alle Aspekte der Herstellung eines handgenähten Teddybären kennen und wir versichern Ihnen, dass Sie zu Weihnachten, den schönsten aller Teddybären mit nach Hause nehmen.



WORKSHOP POWER POINT

14.10.-16.10. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Sandy Keipes
 MO,MI 09:00-12:00 h Capellen 30 00 01 44€ (2 Einheiten)

Wie kann man seine privaten Fotos in einer PowerPoint Show zeigen? Entwerfen Sie Ihre ganz individuelle Bildpräsentation! Voraussetzung: PowerPoint auf Ihrem Laptop installieren, min. 20 Fotos Ihrer Wahl in einem Ordner auf Ihrem Laptop speichern und alles mitbringen!

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

ADVENTSFEIER

11.12. Club Haus Club Haus op der k.A.
 MI 14:00-17:00 Uhr Hupperdange Heed 99 82 36 kl. Beitrag für
 Gebäck und Kaffee

Auch in diesem Jahr werden wir Mitglieder einer gemeinnützigen luxemburgischen Vereinigung bei uns zu Gast haben, die ihre Organisation und ihre Arbeit vorstellen. Anmeldung bis 09.12.

ADVENTSKRANZ BINDEN UND DEKORIEREN

25.11. od. 26.11. Vereinessaal Club Haus op der Bianca Maus
 MO 19:00-21:30 Uhr Wilwerdange Heed Tanja Dries
 DI 14:00-16:30 Uhr 99 82 36 12€ zzgl. Material

Ob Sie Ihren Adventskranz zum Legen oder gar als Türkranz verwenden wollen, bleibt Ihnen überlassen. Die Technik ist immer dieselbe und auch für Anfänger leicht zu erlernen. Die Floristinnen bringen genügend Material mit. Anmeldung bis 15.11.

AHNENFORSCHUNGSGRUPPE "LUXROOTS.LU" - JÄHRLICHES MITARBEITERTREFFEN

18.10. Club Haus Club Haus op der Georges Eicher
 FR 10:00-14:00 Uhr Hupperdange Heed kostenlos
 99 82 36

Das jährliche Mitarbeitertreffen der Ahnenforschungsgruppe luxroots.lu. Alle Mitarbeiter sind herzlichst zu diesem Treffen eingeladen. Sie können sich einschreiben über: <http://www.luxroots.lu> .

EIN TAG "OP DER MALUSMILLEN"

18.09. Maulusmühle Club Haus op der Adele Fuchs
 MI 12:00 Uhr Maulusmühle Heed 22€
 99 82 36

Nach einem gemeinsamen Mittagessen werden wir die noch funktionierende, liebevoll restaurierte Mühle besichtigen. Im Preis inkl.: Begleitung, Mittagessen, Kaffee & Kuchen. Anmeldung bis 13.9.

EXKURSION: "KREATIV-WELT" WIESBADEN

31.10. k.A. Club Haus op der k.A.
 DO 07:00-19:00 Uhr Wiesbaden Heed 30€ (Fahrt & Eintritt)
 99 82 36

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



EXKURSION: "MUSEUM DRÄI EECHELEN" UND "LUXEMBURGER WORT"

02.10. MI 08:53 Uhr	Abfahrt Bahnhof Clervaux Luxembourg	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 35€ (alles inkl.)
--------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------

Fachkundige Führung der Festung und der außergewöhnliche Dauerausstellung. Nachmittags Besichtigung der „Imprimerie St. Paul“ in Gasperich, wo u.a. Das „Luxemburger Wort“ hergestellt wird. Anmeldung bis 20.09.

EXKURSION: BESICHTIGUNG "SCHNÄTZER & HOLZMOLER ATELIER" IN GROSBOUS

09.10. MI 10:45-18:00 Uhr	k.A. Grosbous	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 20€ (Begleitung und Menü)
--------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

In seinem nagelneuen Atelier wird der Künstler uns einen Teil seiner Arbeiten zeigen und die gesamte Breite der Schnitzkunst etwas näher bringen, vom sakralen bis modernen Figurenschnitzen bis hin zur Holzmalerei. Wir bilden Fahrgemeinschaften.

EXKURSION: BUSFAHRT ZU EINEM KONZERT IN DER PHILHARMONIE "EUROPAISCHE SOLISTEN UND ANNA VINNITSKAYA"

21.10. MO 18:00-23:00 Uhr	Philharmonie Luxembourg	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 45€ zzgl. Bus
--------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------

In dieser Saison bieten die Europäischen Solisten an jedem zweiten Montag Konzerte speziell für alle Club Seniors des Landes an. Im Preis inkl.: Ticket 1. Kategorie, Begleitung, 1 Glas Sekt. Anmeldung bis 10.10.

EXKURSION: RTL-FERNSEHSTUDIOS IN HÜRTH UND FAHRT NACH KÖLN-CITY

19.10. SA 06:50-19:30 Uhr	k.A. Köln	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 50€ (Begleitung, Fahrt, Führung)
--------------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen der großen Fernsehwelt! Wir besichtigen die nobeo-Studios, in denen die Sendungen „Wer wird Millionär“ und „SternTV“ entstehen. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Anmeldung bis 03.10.

EXKURSION: URLAUB IM "WELLNESS-KLOSTER" ARENBERG

28.04.-02.05. k.A.	k.A. Arenberg	Club Haus op der Heed 99 82 36	Brigitte Paasch 580€
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------

In der wohlthuenden und herzlichen Atmosphäre dieses Klosters, finden Sie Raum für Stille und Besinnlichkeit und natürlich auch für geselliges Beisammensein. Im Preis inkl.: Fahrt, 4 Übernachtungen im Einzelzimmer, Vollpension. Max. 14 Teilnehmer.



EXKURSION: WEIHNACHTSMARKT AHRWEILER

30.11. SA 08:20-19:00 Uhr	k.A. Ahrweiler	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 40€ (Begleitung, Fahrt)
--------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------

Es soll der stimmungsvollste Weihnachtsmarkt dieser Region sein. Wir finden eine unvergleichliche Auswahl an Produkten rund um Weihnachten wie echte Handarbeiten, Kunsthandwerk und Geschenkideen, natürlich auch viele kulinarische Spezialitäten. Anmeldung bis 20.11.

FLORISTISCHER WEIHNACHTSSTERN

13.12. FR 14:00-16:00 Uhr Fr 19:00-21:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Monique de With 12€ & 15€ Material
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

Als Grundmodell für diese moderne Weihnachtsdekoration dient ein Metallstern. Gefüllt mit Steckmasse dekorieren Sie ihn mit Zweigen, kleinen Zapfen oder anderen Naturmaterialien, Kugeln oder Bändchen. Anmeldung bis 2.12.

FREUDE AM SINGEN

23.09.-16.12. MO 15:00-16:30 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Andy Loor 20€ (4 Einheiten)
---------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------

Diese Gruppe singfreudiger Frauen und Männer, mit ihrem jungen und dynamischen Dirigenten, hat es sich zur Aufgabe gemacht, das luxemburgische Liedgut zu pflegen und ebenfalls modernere Lieder einzuüben.

GEMEINSAMER TAG IM BARTESHAUS

16.10. MI 12:00-17:00 Uhr	Barteshaus Hoffelt	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 25€ (Begleitung & Mittagessen)
--------------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

Im Goldenen Oktober wollen wir gemeinsam einen Tag im Barteshaus verbringen. Gemeinsamen Mittagsmenü. Nachmittags Gesellschaftsspiele oder ein Spaziergang durch die bunte Herbstlandschaft. Ausklang bei Kaffee und Kuchen.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

19.10.-20.10. SA&SO 10:00-17:00 h	Atelier Beho 68 Gouvvy	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 100€
--------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Lötten und Schmieden. Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen. Preis inkl. Mittagessen & Kuchen. Edelmetalle werden extra berechnet.

HERBSTLICHE TAGESWANDERUNG "PILZE UND FRÜCHTE DER NATUR ENTDECKEN"

21.09. SA 10:00-17:00 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof Drauffelt	Club Haus op der Heed 99 82 36	Marianne und Claude Michels 5€
--------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Sie werden Pilze (witterungsabhängig) und die verschiedensten Wildfrüchte an den jeweiligen Standorten finden und kennen lernen und erhalten Tipps, wie Sie diese Wald- und Heckenfrüchte zubereiten und auch haltbar machen können. Anmeldung bis 16.9.



KINONACHMITTAG IN TROISVIERGES FILMKOMÖDIE "QUARTETT"

05.11. DI 14:30-16:30 Uhr	Ciné Orion Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.a. 10€ (Begleitung, Eintritt)
--------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Auch an diesem Nachmittag ist der Kinosaal wieder exklusiv für uns reserviert. Freuen Sie sich auf die Komödie « Quartett ». Falls Sie mit dem Zug anreisen möchten - der Bahnhof befindet sich in unmittelbarer Nähe des Kinos.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

30.09.-09.12. MO 14:00-15:30 Uhr	Festsaal Doennange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Rosalie Bley 35€ (10 Einheiten)
---------------------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner ohne wirklich alleine zu tanzen. Anmeldung bis 20.09.

NÄHEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

07.10.-04.11. MO 19:30-21:30 Uhr	Gemeindehaus Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Gretchen Boersen 75€ (5 Einheiten)
---------------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

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

OBSTKORB AUS STROH FLECHTEN

05.10.-19.10. SA 10:00-16:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Bernhard Schlabertz 80€ zzgl. Material (2 Einheiten)
---------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Strohkörbe herstellen ist rein technisch gesehen zwar einfacher und weniger Kräfte zehrend als Korbflechten mit Weiden, bedeutet aber einen größeren Zeitaufwand. Anmeldung bis 27.09.

PFLANZEN, KNOLLEN, STECKKLINGE VERSCHENKEN ODER TAUSCHEN

20.09. FR 14:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. kostenlos
--------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------

In diesem Jahr möchten wir einen Tag ins Leben rufen, an dem Hobbygärtner untereinander „überflüssige“ Pflanzen, Knollen, Samen verschenken und tauschen können (kein Verkauf). Anmeldung bis 18.09.

PROJEKT: "MÜTZEN FÜR KREBSPATIENTEN HÄKELN"

ab 10.10. (18.11.) DO 09:30-11:30 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Jeanny Hentz-Jodocy kostenlos
--------------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------

Wir planen, liebevoll gestaltete Mützen für Chemo-Patienten mit Haarverlust, bei uns im Clubhaus, zu häkeln. Auch Anfängerinnen, mit geringen Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen. Die Treffen finden wöchentlich statt.



SCHMUCK AUS NESPRESSO-KAPSELN

01.10. od. 08.10.
DI 19:30-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Chantal Zeimes
12€ zzgl. Material

Wussten Sie, dass diese kleinen Kapseln ein ideales Ausgangsmaterial für Anhänger, Ringe, Broschen, Haarspangen usw. sind? Die Kursleiterin wird Ihnen zeigen, wie Sie daraus schnell ausgefallene Schmuckstücke herstellen können.

SCHREINERN, DRECHSELN, RESTAURIEREN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

26.10.-27.10.
SA/SO 10:00-18:00 Uhr

k.A.
Scheid (D)

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Hans Detmer
155€

Erleben Sie ein Aktiv-Wochenende, mit Übernachtungsmöglichkeit, auf einem zur Schreinerei umgebauten Bauernhof. Eine biologische Lebensweise ist auf dem gesamten Hof selbstverständlich. Max. 4 Teilnehmer, Übernachtung und Frühstück möglich, 25€ p.P

SCHÖNES AUS STOFFRESTEN

30.09.-11.11.
MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Anette Tremuth
Nicole Thielen
25€ (6 Einheiten)

Näherfahrung ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. Bitte mitbringen: Nähutensilien, Nähmaschine (wenn vorhanden), Stoffreste, Knöpfe, Bänder Anmeldung bis 25.09.

SPASS AM KREATIVEN MALEN

25.09.-04.12.
mittwochs

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Carlo Muller
70€ (6 Einheiten)

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

SPIEGELREFLEXKAMERA - TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

18.09.-02.10.
MI 19:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Patrick Freichel
65€ (3 Einheiten)

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen. Anmeldung bis 9.9.

STERNE UND BÄUMCHEN AUS WEIDEN FLECHTEN

29.10. od. 23.11.
DI/SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Dorette Haufler
55€ zzgl. Material

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Grundtechniken des Flechtens und dabei entstehen verschiedene Sterne und Bäumchen. Es bleibt Raum für eigene Ideen und kreative Gestaltung. Anmeldung 21.09.



STRICKEN - HÄKELN

01.10.-10.12.

siehe Beschreibung

Wollstoff

Weiswampach

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Jeanny Hentz-Jodocy

67€ (10 Einheiten)

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

TREFF FÜR LESEFREUDIGE

ab 30.09.

MO 19:00-21:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Annette und Fernand

Tremuth

kostenlos

Wenn auch Sie in gemütlicher Runde Ihre Freude am Lesen mit anderen teilen und gemeinsam weiterentwickeln möchten, dann beteiligen Sie sich doch an unserem Lesetreff! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

D'MILLEN ASBL

T.: 691 510 370 / 691 510 372

ART NOUVEAU ' JUGENSTIL ' MODERNISMO. UNE CONFÉRENCE D'ALBERT GOEDERT

07.11.

JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

Albert Goedert

entrée libre

La conférence donnera un aperçu des différentes facettes de l'Art nouveau comme témoin de fin de siècle à la charnière entre le XIXème et le XXème siècle.

EXCURSION « ART NOUVEAU » À BRUXELLES AVEC ALBERT GOEDERT

09.11.

k.A.

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Albert Goedert

k.A.

L'excursion à Bruxelles vous emmènera sur les traces de Victor Horta avec, entre autres, la visite guidée du « Musée de la BD », de la maison d'habitation et de l'atelier de cet architecte très réputé.

"AM KOPFKISSEN HORCHEN". INTERNATIONALER WETTBEWERB "BIEKERICHER MILLEN" 2013/2014

07.03.

19:00 Uhr

(Vernissage)

Mühle - "Scheier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Milly Friederes

10€ Einschreibung

Alle, die Freude am Nähen haben, sind dazu eingeladen, einen "Quilt der Erinnerungen" aus Weißstickereien und alten Spitzen in der Größe eines Kopfkissens zu gestalten. Abgabeschluss ist der 15.01.14. (Infos: www.dmillen.lu).

AUGENBLICKE IN KIRGISISTAN. ERLEBT UND FESTGEHALTEN WÄHREND MEINER ZEIT IN EINEM FASZINIERENDEN LAND. VORTRAG VON GUDRUN KRIPPNER

26.11.

DI 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Gudrun Krippner

kostenlos

Die dt. Lehrerin und Hobbyfotografin erzählt von ihrem dreijährigen Aufenthalt in diesem sehr unbekanntem und wunderschönen Land, welches sie auf ihren Entdeckungstouren kennen und lieben gelernt hat.



AUS DEM LEBEN EINES FAHRENDEN. MIT OLIVER KAYSER UND DEM TRIO SEOLINA (GYPSY KLEZMER TRIO)

22.11.
DO 20:00 Uhr

Mühle - Keller
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Oliver Kayser
20€

O. Kayser, Musiker, Dichter, Schausteller und Fahrender, gehört zur Volksgruppe der Jenischen. In diese Kultur und Sprache der weißen Zigeuner erteilt Kayser den Zuhörern einen einmaligen Einblick.

BESUCH DER EXPOS: « KLEOPATRA. DIE EWIGE DIVA » UND « KLEOPATRA. DER ORIENTALISCHE GARTEN AUF DEM DACH DER BUNDESKUNSTHALLE » IN BONN

28.09.
SA 08:30 Uhr (Start
Beckerich)

Bundeskunsthalle
Bonn

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

k.A.
65€ p.P.

Nach dem Vortrag über Kleopatra von Sébastien Polet am 11. April in der Beckericher Mühle bieten wir Ihnen diese Tagestour per Bus nach Bonn an. (Im Preis inkl.: 2x Eintritt, 2 geführte Besichtigungen und Reise im Komfortbus) Anmeldung hat begonnen!

COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE POUR ADULTES

20.09.-00.00.
VE 09:00-12:00 Uhr

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 252 979

Françoise Bande
80€ & matériel

Partir de là où chacun se trouve, découvrir des techniques, suivre ses aspirations profondes pour découvrir ses capacités de création.

COURS D'INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

23.09.
LU 09:00-12:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Daniel Garrot
8€ (p.p./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.

ENCRE HISTORIQUES, ENCRE MAGIQUES. CONFÉRENCE DE MONSIEUR MARC BRUCK

12.12.
JE 20:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Marc Bruck
entrée libre

Les encres comme véhicule de l'écriture et de l'imprimerie connaissent une histoire millénaire - la conférence essaye de la retracer tout en présentant les substances naturelles qui en sont constitutives.

ATELIER PRATIQUE SUR LES ENCRE

14.12.
SA 14:00-16:00 h

Moulin - Salle Millen1
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Marc Bruck
10€ p.p.

Atelier pratique sur les encres avec production d'une encre métallo-gallique et quelques expérimentations concernant les particularités des colorations chimiques à base de fer. Ce cours se tiendra en lux. et en fr.



EXPO: OBJETS EN VERRE D'ANDRÉE SCHUMMER

09.11.-24.11.

ME-DI 14:00-18:00 h

Millegalerie
Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Andrée Schummer
entrée libre

Andrée Schummer nous propose des objets aux formes variées et aux couleurs chatoyantes sur lesquels la lumière joue, offrant un enchantement pour les yeux. Vernissage 8.11. à 19:00 h.

EXPO: PEINTURES DE LUCIE COLLIGNON

30.11.-22.12.

ME-DI 14:00-18:00 h

Millegalerie
Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Lucie Collignon
entrée libre

Observatrice de son univers quotidien, l'artiste nous offre à travers ses peintures une vision très colorée du monde. Ses oeuvres sont empreintes de fraîcheur et de spontanéité. Vernissage 29.11. à 19:00 h.

EXPO: SCULPTURES DE MARIE-JOSÉE KERSCHEN

12.10.-03.11.

ME-DI 14:00-18:00 h

Millegalerie
Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

M.-J. Kerschen
entrée libre

Sculptrice de grande renommée, M.-J. Kerschen va peupler l'espace de la millegalerie et du jardin du moulin de ses oeuvres, personnages de bois imprégnés à chaque fois d'une histoire. Vernissage: 11.10. à 19:00 h.

"LES 1001 VIES DE MÉLUSINE". CONFÉRENCE DE CORINNE KOHL

23.10.

ME 20:00 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Corinne Kohl
entrée libre

Apparue dès la haute antiquité, Mélusine est une créature qui évolue au fil des siècles en s'imprégnant des civilisations qu'elle traverse.

LES JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE 2013: "A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE RELIGIEUX DE LA COMMUNE DE BECKERICH". CONFÉRENCE DE MME BERNARD-LESCEUX

06.10.

DI 15:00 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

I. Bernard-Lesceux
entrée libre

Après cette conférence l'asbl d'Millen organisera à 16h une balade à pied pour découvrir quelques exemples du patrimoine religieux de la commune de Beckerich avec Mme Isabelle Bernard-Lesceux.

PEINTURES ET DESSINS DE MARIE-ROSE BONHERT

13.09.

VE 19:00 h

(vernissage)

Millegalerie
Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370/ -372

Marie-Rose Bonhert
entrée libre

Elle regarde le monde avec des yeux émerveillés et candides des enfants ou à la façon des peuples primitifs. C'est sont des oeuvres colorées et poétiques. Expo du 14.09. au 29.09.



SPECKSTEINWORKSHOP - EIN HERZ AUS STEIN

05.10.
SA 14.00 Uhr

Mühle - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Carine Becker
10€ p.P.

Unser Workshop bietet die Möglichkeit, unter Anleitung ein Herz aus Speckstein herzustellen und dabei die Einzigartigkeit dieses bereits in frühen Kulturen bekannten Steines zu erfahren.

STAGE DE PEINTURE POUR ADULTES ET JEUNES À PARTIR DE 14 ANS

28.10.-30.10.
LU-ME 09:30-16:30 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 252 979

Françoise Bande
120€ & matériel

Un stage pour explorer des techniques, de la structure tout en suivant ses moyens, ses aspirations profondes.

"VIRU MAM JABEL". E PIR KREMER POTTPURRI. ZESUMMEGESTALT VUM PIERRE PUTH

27.09.
FR 20:00 Uhr

Mühle - Keller
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Pierre Puth
Christiane Durbach
20€ p.P.

Im "Literaturkeller" der Beckericher Mühle stellen Pierre Puth und Christiane Durbach in einem amüsanten Rückblick das Leben des berühmten Lux. Schriftstellers vor.

WEEK-END DU BOIS IN DER BECKERICHER MÜHLE

20.10.
SO 10:00-18:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

k.A.
k.A.

Das jährliche grenzüberschreitende Festival steht in der Mühle unter dem Motto "La vie en bois" und beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie. Alle Infos unter www.dmillen.lu.

WEIHNACHTSMARKT IN DER BECKERICHER MÜHLE

07.12.-08.12.
SA 16:00-22:00 Uhr
SO 11:00-18:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

k.A.
kostenlos

In gemütlicher Atmosphäre mit Ständen voll schönem Handwerk und Kunst aus der Region können Sie sich auf dem Gelände der Mühle in vorweihnachtliche Stimmung bringen lassen.



Werden Sie Nichtraucher und/oder reduzieren Sie Ihr Gewicht
ohne Schmerzen ● ohne Stress ● ohne Nebenwirkungen

Devenez non-fumeur et/ou réduisez votre poids
sans douleurs ● sans nervosité ● sans effets secondaires

Michèle Kihn
33 Schmitzbongert
L-9764 Marnach

www.mk-softlaser.lu ● info@mk-softlaser.lu
Tel: +352 621 329 710



ATELIER BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS PAR LA SOPHROLOGIE

24.09.-03.12.
voir description

CRPA Wellnesshotel
Wiltz

Christiane
Brachmont
621 375 373

Christiane
Brachmont
150€

Apprendre à gérer son stress et ses émotions, améliorer la concentration et la mémoire, préparer un examen, s'épanouir. MA 09:30-10:45 h; MA 16:30-17:45 h, MA 18:30-19:45 h.

AUS DEM BAUCH TANZEN

24.09.-17.12.
DI 19:15-20:45 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
210€/Trimester

Biodynamischer Ansatz, Einführung in die Basistechniken, Tanz am Boden, mit Schleier, Vertiefung und Teilnahme an Aufführungen möglich.

BEWEGUNGSTRAINING

permanent buchbar
DI 19:30-20:30 Uhr
DO 20:15-21:15 Uhr

siehe Beschreibung
Consthum /
Wahlhausen

Cercle d'escrime -
Bleesdaller Pickerten
26 95 99 28

Rüdiger Faust
80€/Monat (2x pro
Woche)

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

CHAKRENAUSGLEICH MIT STIMME UND MUDRAS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Klangwelten
Greisch

Nada Brahma
Klangwelten
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi
50 €/Stunde

Den eigenen Ton eines jeden Chakras erfühlen und tönen lernen, erlernen der spezifischen Mudras zur Öffnung der Chakren, Finden des Herztönen, erlernen die eigene Stimme im Alltag gezielt einzusetzen.

DENK DICH FIT

ab 30.09.
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€

Sie wollen auf "Zack" bleiben, schnell und flexibel sein, sich gut etwas merken können? Gezielte Übungen sollen Ihnen spielerisch und unterhaltsam zu diesem Ziel verhelfen.

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Klangwelten
Greisch

Nada Brahma
Klangwelten
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi
90 €

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



GESUNDE SEELE

06.11.-08.01.
19:30 Uhr

Praxis fir psychesch
Gesondheet
Ettelbruck

Martine Bram - PPG
691 133 124

Martine Bram
150€ (inkl.
Kursmanuskript)

Gesunde Seele - Ein Kurs zur psychischen & körperlichen Gesundheit - Erlernen des autogenen Trainings. Martine BRAM (assistante sociale, psychologische Beraterin LGIPA).

HATHA YOGA

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

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

HEILSTEINKUNDE FÜR EINSTEIGER. EIN VORTRAG VON CARINE BECKER

03.10.
DO 20.00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Carine Becker
kostenlos

In einem interessanten Vortrag werden Sie in die Heilsteinkunde eingeführt und erhalten ganz einfache Tricks & Tipps, die Heilsteine in Ihr tägliches Leben einzubinden.

MEIN KÖRPER, MEIN FREUND UND VERBÜNDETER

10.10.-05.12.
DO 19:30-21:30 Uhr

Praxis fir psychesch
Gesondheet
Ettelbruck

Jenifer Sutor
Konschtttherapeutin
691 221 516

Jenifer Sutor
210€ (Material inkl.)

Durch geleitete kreative Methoden (Körperbild) werden Sie einen freundlichen und wohlwollenden Zugang zu ihrem Körper (wieder-)finden, der Ihnen zu mehr Wohlbefinden und innerer Stärke verhilft.

NACH INNEN LAUSCHEN - NACH AUSSEN HANDELN

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

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



NIDRÂ YOGA

alle 14 Tage

MO 10:00-13:00 Uhr

k.A.

Ettelbrück

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

180€ (10er Karte)

Nidrâ Yoga; "der wache Schlaf": bewußte Tiefenentspannung u. Konzentration von Körper u. Mental; kodifiziert geführte Übungen lösen Spannungen der Gedankenprozesse. Gruppenkurs MI 12:30-13:45 Uhr (weitere Infos beim Veranstalter), Einzelsitzung auf Anfrage (35 €).

SCHAMANISCHE MEDIZINPFADWANDERUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Klangwelten
Greisch

Nada Brahma
Klangwelten
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi
45€/Teilnehmer

Den eigenen Energiefluss durch sanfte Bewegung und bewusstes Atmen erkunden...Sich selbst und den Wald als Eins erleben durch bewusstes Wahrnehmen und Erfahren der 5 Elemente, deuten der Zeichen...

SCHMINK WORKSHOP

22.09.-16.12.

SO 14:00-18:00 Uhr

Possible
Mersch

Visagist Romain
Schintgen
621 229 064

Romain Schintgen
40€

Schmink Workshop mit Visagist Romain Schintgen Termine: 22.9. - 29.9. - 6.10. - 20.10. - 3.11. - 24.11. - 1.12. - 15.12. Jeder Teilnehmer erhält ein Make-up Geschenk. Weitere Infos auf www.visagist.lu.

SHIATSU

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
65€/Sitzung

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

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

03.10.-19.12.

JE 09:30-11:00 h

Centre sportif
Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
125€

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents.

TAI CHI UND QI GONG

Tai Chi und Qi Gong fördern Gleichgewicht, Koordination, Entspannung, Freude und Harmonie. Stärkt die innere Mitte, die Vitalität und beugt Krankheiten vor.

09.10.-18.12. MI 18:25-20:00 Uhr	Hall sportiv Beckerich	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée k.A.
10.10.-19.12. MI 19:00-20:30 Uhr	Prabelli Wiltz		



TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HAFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Klangwelten
Greisch

Nada Brahma
Klangwelten
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi
65€

9-13 tibetische Klangschalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten wie Monochorden, Gongs, Zimbels u.a. auf eine Reise zu Sich Selbst: ein wahrer Jungbrunnen für Körper-Geist-Seele!

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

AUTOGENEN TRAINING

03.10.-24.10.
DO 14:30-16:00 Auer

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Evelyne Weis-Weber
48€ (4 Unitéiten)

Dir kënnst léieren besser mat Stress ëmzegoen an Är Gedanken positiv ze beaflossen an ze lenken: dëst mat villfachen einfachen Übungen fir Äert Wuelbefannen zesummen am Grupp wou jiddereen wëllkomm.

EUTONIE

19.09.-24.10.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
72€ (6 Unitéiten)

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

INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

12.10.-13.10.
SA, SO 09:30-16:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
230€

La réflexologie est une méthode d'appoint consistant à réguler différents troubles du corps par des pressions sur les pieds.

LETING GO

12.10.
SA 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Karen Graham
80€

Through gentle exercise, the use of ancient Chinese Qi Gong movements, breathing techniques and deep relaxation, we will look at how we can begin to let go of our stress and past problems.

SCHÜSSLERSALZE GRUNDKURS

02.10.-06.11.
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€ (5 Einheiten)

Die Schüßler-Therapie ist eine regelrechte Verjüngungskur für Körper, Geist und Seele und fördert deshalb auch Ausstrahlung und Wohlbefinden. Mineralsalze sind für unseren Körper lebenswichtig. Sie erfüllen in unserem Organismus bedeutende Aufgaben.



SCHÜSSLERSALZE, DIE 15 ERGÄNZUNGSSALZE

20.11.-11.12.
MI 18:20-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
60€ (4 Einheiten)

Die Zusatzsalze unterstützen die Salze 1-12 in ihrer Wirkung und können noch differenzierter bei bestimmten Beschwerden eingesetzt werden. Teilnehmen kann jeder, der bereits den Basiskurs "Die 12 Salze des Lebens" besucht hat.

SELBSTMASSAGE-AUTOMASSAGE

04.10.-13.12.
FR 10:00-11:30 Uhr

Festsaal
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Octavia
Vandewiele-Maes
110€ (10 Einheiten)

Werkzeug aus dem chinesischen Medizinkoffer, das ich täglich benutze, das mich lehrt, was mein Körper braucht, um mich im Moment zu spüren.

YOGA

08.10.-17.12.
MA 09:30-10:30 h

Salle des fêtes
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Augusta Sagramola
100€ (10 unités)

Le but du yoga est de fortifier vos muscles, d'assouplir les articulations, de maîtriser la respiration, d'améliorer les systèmes digestif et nerveux et surtout d'apprendre à se relaxer.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

INFOABEND: SÄURE-BASEN BALANCE

25.10.
FR 20:00-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Modesta Bersin
kostenlos

Lernen Sie die Basenbildner kennen und wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung die richtige Balance wieder herstellen. Themen des Abends: "Wie gestalte ich Basentag"? Und "Basische Bäckerei". Anmeldung bis 21.10.

KLASSISCHES YOGA

Yoga ist ein indisches Übungssystem, das eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele schafft. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Anmeldung bis 13.9.

19.09.-05.12. DO 09:45-11:00 Uhr (ausgebucht!)	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 105€ (11 Einheiten)
19.09.-05.12. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange		
19.09.-05.12. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		



LACHYOGA-ABENDE

02.10.-11.12.
MI 19:30-21:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Leo Freichels
65€ (5 Einheiten)

Lachen hilft Stress abzubauen und regt Glückshormone an! Die Ergebnisse der Lachforschung zeigen, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Anmeldung bis 25.09.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

16.09.-25.11.
MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
90€ (10 Einheiten)

Meditationstechnik hilft jeden Aspekt des täglichen Lebens zu beleuchten und aus gewonnenen Erkenntnissen heilende Kraft zu schöpfen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung bis 11.09.

PATIENTENVERFÜGUNG UND PALLIATIVGESETZ - INFOABEND

17.10.
DO 19:00-21:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Marcelle Diederich
kostenlos

Die Patientenverfügung ist die schriftliche und unterschriebene Willenserklärung eines Menschen für den Fall, dass er einwilligungsunfähig wird. Anmeldung bis 11.10.

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST (FÜR ANFÄNGER)

16.09.-02.12.
MO 18:30-19:30 Uhr

Résidence des
Ardennes
Clervaux

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Benoît Cravatte
165€ (11 Einheiten)

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Anmeldung bis 6.9.

POWER UND ENTSPANNUNGSTAG / TAGESSEMINAR

09.11.
SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Jutta Bretz
65 €

Beim Power-Teil entdecken Sie Ihre Kreativität bei gesundheitsorientiertem Lachyoga. Schwerpunkte bilden Loslass-Übungen. „Wer loslässt, hat beide Hände frei“. Der Entspannungs-Teil steht unter dem Motto: „Alles was gut tut“. Anmeldung bis 30.10.

RHYTHMISCHE GYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 50

17.09.-03.12.
DI 14:00-15:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Mariette De Dood
48 € (11 Einheiten)

Mit entsprechender Musik trainieren Sie Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration. Dabei passten wir die Übungen möglichst an die Fitness der Teilnehmer/-innen an. Anmeldung bis 12.9.



SOS DÉTRESSE - HILFE ÜBER TELEFON / INFOABEND

03.10.

DO 19:00-21:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Marcelle Walch

kostenlos

Die Referentin wird an diesem Abend ausführlich über die Arbeit von dieser Organisation informieren und auch auf Ihre Fragen eingehen. Anmeldung bis 27.09.

TAGESSEMINAR "BREUSS-MASSAGE"

21.09. od. 23.11.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Juliane Neu

Karin Maßem

90€

Es handelt sich um eine feinfühligke, energetische Rückenmassage entlang der Wirbelsäule, die durch Streichungen, Dehnungen und Massieren, gestaute Energien wieder zum Fließen bringen. Anmeldung bis 9.9.

TAGESSEMINAR: DIE FELDENKRAIS-METHODE

19.10.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Liette Wirth

55€

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Sie fördert Wohlbefinden und Beweglichkeit. Ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Anmeldung bis 8.10.

TAGESSEMINAR: EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND IN DIE AYURVEDA-KÜCHE

16.11.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

John Schlammes

65€ zzgl. 10€

Lebensmittel

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen erhalten Sie viele Anregungen, wie Sie das Wissen über Ayurveda in Ihre Küche und in den Alltag integrieren können. Anmeldung bis 6.11.

TAGESSEMINAR: SCHRÖPFEN

12.10.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Juliane Neu

Rudolf Loos

55€

Hippokrates, der Vater der Medizin, lobte schon vor 2500 Jahren die positive Wirkung des Schröpfens. Mit Hilfe der Schröpfköpfe, die sich auf der Haut festsaugen, lassen sich Funktionsstörungen beheben und Schmerzen lindern. Anmeldung bis 2.10.

WORKSHOP "DIE CHAKRAS"

13.09.-14.09.

FR 19:00-21:00 Uhr

SA 10:30-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Marianne Erasmus

105€

In diesem Workshop werden wir uns mit den Grundlagen der Chakra-Lehre vertraut machen. Darüber hinaus wird ein einfaches Übungsprogramm erarbeiten, das Sie zu Hause als Meditationsübung absolvieren können. Anmeldung bis 9.9.



GEFÜHRTE WINTERWANDERUNG

15.12.
SO 14:00 Uhr

Schlasshaff
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

S.I. Wiltz
4€

Kommen Sie mit und genießen Sie eine Wanderung von 8-10 km in der wunderschönen Winterlandschaft rund um Wiltz. Anschließend können Sie an einer Besichtigung des Braumuseums und der Mikrobrauerei im Wiltzer Schloss teilnehmen.

KONFERENZ "FASZINATION BIENENVOLK. WAS IST ARTGERECHTE UND WESENSGEMASSE BIENENHALTUNG MIT NATURWABEN?"

28.11.
DO 20:00 Uhr

Vereinshaus
Schoos

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Michel Colette
kostenlos

Michel Colette: Demeter Bienenhaltung.

KONFERENZ "UNSERE MITTEL ZUM LEBEN - WAS ZEICHNET BIO-LEBENSMITTEL AUS UND WIE ERKENNE ICH SIE?"

07.11.
DO 20:00 Uhr

Vereinshaus
Schoos

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Daniela Noesen
kostenlos

LA BIOMÉTHANISATION: PASSAGE OBLIGÉ VERS UNE AGRICULTURE DURABLE. CONFÉRENCE DE PHILIPPE DELFOSSE

12.09.
JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Philippe Delfosse
entrée libre

Dans le cadre des Jeudis au Moulin, monsieur P. Delfosse, du Centre de Recherche Publique Gabriel Lippmann, présentera cette conférence au Moulin de Beckerich.

VISITE GUIDÉE DE L'INSTALLATION DE BIOMÉTHANISATION DE LA FERME DU FAASCHT A GRENDEL

14.09.
SA 14:00 h

Départ: Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370/ -372

Philippe Delfosse
entrée libre

Dans le cadre des Jeudis au Moulin, les fermiers de Grendel, organiseront une visite guidée de leur installation de biométhanisation dans une ferme en Belgique.

COMPUTER / LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15 € / Stunde

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

INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

08.10.-15.10.
DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Steve Reiffers
30€ (2 Einheiten)

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themen: - Sicherheit im Internet - Das Internet praktisch nutzen (Einkaufen, Reise planen) - Seiten mit der Suchmaschine finden.

KEGELN

alle 3 Wochen
14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff
Fischbach

Club Haus op der
Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

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.

SCHWIMMTREFF

16.09.-02.12.
MO 20:00-21:00 Uhr

Schwimmhalle
Clervaux

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Christel Hendriks
40€ (11 Einheiten)

Wichtige Mitteilung: Die Schwimmhalle in Clervaux wird im Spätherbst 2013 geschlossen. Unsere Kurse gehen dann ohne Unterbrechung, mit Christel Hendriks, in der Schwimmhalle Troisvierges weiter.

WASSERGYMNASTIK FÜR MENSCHEN AB 50

16.09.-02.12.
MO 18:00-19:00 Uhr
MO 19:00-20:00 Uhr

Schwimmhalle
Clervaux

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Christel Hendriks
62€ (11 Einheiten)

Wichtige Mitteilung: Die Schwimmhalle in Clervaux wird im Spätherbst 2013 geschlossen. Unsere Kurse gehen dann ohne Unterbrechung in der Schwimmhalle Troisvierges, mit Christel Hendriks, weiter.

FRAGEN ZUR EUROPÄISCHEN UNION?



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

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

M@TEME
ZENTER 1957



GEMEINSAMER MITTAGSTISCH - WERKTAGS-

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

18.09. MI 12:00 Uhr	Maulusmühle Maulusmühle	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
16.10. MI 12:00 Uhr	Barteshaus Hoffelt		
21.11. DO 12:00 Uhr	Hostellerie du Nord Weiswampach		
19.12. DO 12:00 Uhr	Brasserie Massen Weiswampach		

SONNTAGSTREFF

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

13.10. SO 12:00 Uhr	Restaurant "Thilmany" Doncols	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
10.11. SO 12:00 Uhr	Restaurant "Kentucky" Lentzweiler		
08.12. SO 12:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach (Heiners- cheid)		

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

18.09.-18.12. MI 19:30-20:15 Uhr	Schwimmbad Steinfort	Sportzentrum Steinfort 39 93 13-400	Wahl Christophe 74,50€
---------------------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

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

AQUA-FIT FÜR DAMEN

19.09.-19.12. DO 19:45-20:30 Uhr	Schwimmbad Steinfort	Sportzentrum Steinfort 39 93 13-400	Momper Charlie 70€
---------------------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------

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



AQUA-GYM FÜR DAMEN

19.09.-19.12.

DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad
Steinfurt

Sportzentrum
Steinfurt
39 93 13-400

Momper Charlie
70€

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

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

16.09.-20.12.

siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
621 191 101

Tanja Schiertz
110€ (10 Einheiten)
130€ (13 Einheiten)

Aquagym: Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett, und Entspannung zum Schluss. MO 10:10-11:00 Uhr / DI 20:10-21:00 Uhr / DI 10:10-11:00 Uhr

Aquapilates: langsame Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit Sticks
DO 20:10-20:55 Uhr.

AUSRITTE (2 STUNDEN-RITT)

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Islandpferd an der
Tuut
Beckerich

Islandpferd an der
Tuut asbl
661 968 396

Annick Boltz
45€

Ausritte auf Islandpferden. Ab 8 Jahren. Reiterliche Kenntnisse erforderlich. Mehr Informationen zu den Terminen auf www.andertuut.lu.

BODYSHAPE

16.09.-20.12.

siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
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 / DO 18:00-19:00 Uhr.

BOGENSCHIESSEN

alle 14 Tage

DI 14:00-16:00 Uhr

Hall sportif
Wiltz

CIGR Wiltz Plus Asbl
26 95 22 86

Erny Weyland
kostenlos

Für diese Sportart braucht man keine extra Fähigkeiten. Bogenschießen ist ein Sport für jedermann und ermöglicht mit geringer Technik sich auf seine natürlichen Fähigkeiten zu verlassen.

FECHTEN

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

Sporthalle
Wahlhausen

Cercle d'escrime -
Bleesdaller Pickerten
26 95 99 28

Rüdiger Faust
k.A.

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



FIT AB 50

permanent buchbar
FR 16:00-17:00 Uhr

Sporthalle
Steinfurt

Sportzentrum
Steinfurt
39 93 13-400

Kieffer Monique
k.A.

Gymnastik- / Sportstunde für Personen ab 50 Jahre. Bewegungsspiele; Ballspiele; Muskeltraining; Stretching; Gleichgewichtsübungen...

FRAUENTREFF IM STALL

permanent buchbar
DO ab 09:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
60€/Monat

Ein Morgen im Stall. Frauen und Pferde gehören zusammen. Behutsames Kennenlernen des Pferdes, im eigenen Tempo reiten lernen, Allgemeinwissen über Pferde und ihre Haltung erlangen, Bodenarbeit usw.

GYMNASTIKKURSE

23.09.-27.06.
siehe Beschreibung

Sporthalle
Redange

GYMNASTIKCLUB FIT
a FLOTT Réiden
23 62 03 53

k.A.
Erwachsene 95€
Schüler 60€

Power Yoga: ab 23.09. MO 20:00-21:00 Uhr / Gymnastik 40+: ab 02.10. MI 19:30-20:30 Uhr / Tae Bo: ab 25.09. MI 20:00-21:00 Uhr.

GYMNASTIQUE DOUCE

20.09.-13.12.
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€

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

HALLOWEEN-RITT

31.10.
DO 15:00 Uhr

Islandpærd an der
Tuut
Beckerich

Islandpærd an der
Tuut ashl
661 968 396

Annick Boltz
50€ (alles inkl.)

Kleiner "gruseliger" Ritt durch Beckerich und Umgebung mit Leckereien zum Abschluss. Die beste Verkleidung wird prämiert! Reiterfahrung erforderlich.

MAL WIEDER AN DIE FRISCHE LUFT

01.10.-10.12.
DI 14:30-16:00 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Yvonne Kirtz
20€ (12 Einheiten)

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

PADI OPEN WATER

permanent buchbar
FR 19:00 Uhr

Schwimmbad
Clervaux

Koch Steve
691 308 931

Koch Steve
350€

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



PILATES

Pilates stärkt die kleine Muskulatur in unserem Körper, die zuständig für unsere Haltung ist

16.09.-20.12. Anfänger: DI 18:00 Uhr Alle: MI 09:05 Uhr, MO 19:05 Uhr, DO 19:25 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
18.09.-11.12. MI 10:00-11:00 Uhr Fortgeschrittene: FR 10:00-11:00 Uhr	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 90€

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

16.09.-02.12. MO 19:30-20:30 Uhr MO 20:30-21:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 165€ (11 Einheiten)
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------------

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

täglich ab 10:00 Uhr	Metscheeder Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	Britta Heidorn 18€ Longe/Abteilung
-------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

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

SCHLEMMERRITT

06.10. / 22.09. SO 11:00-18:00 Uhr	Islandpærd an der Tuut Beckerich	Islandpærd an der Tuut asbl 661 968 396	Annick Boltz 90€ (alles inkl.)
---------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------

Schöner 4-stündiger Tagesritt auf wechselnden Strecken. Malzeiten und Getränk inklusiv.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

16.09.-20.12. siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body 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 09:05-10:05 Uhr / DI 19:05-20:05 Uhr / DO 09:05-10:05 Uhr.



ZUMBA

25.09.-11.12. MI 15:30.16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€ (10 Einheiten)
--------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------

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

RITT IN DEN ABEND

27.09. ab 18:00 Uhr	Islandpäerd an der Tuut Beckerich	Islandpäerd an der Tuut asbl 661 968 396	Annick Boltz 60 € (alles inkl.)
-------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Der ideale Start ins Wochenende! 2-2,5 St.-Ritt über schöne sandige Wege von Beckerich nach Gaichel (B) über Heckbous(B) zurück nach Beckerich. Nach dem Ritt Getränke, Muffins oder Kuchen.

CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG

T.: 32 88 23-1

AQUA FITNESS

16.09.-21.12. DI-DO 19:00-19:45 h	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 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

16.09.-21.12. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 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

16.09.-21.12. siehe Beschreibung	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 90€/Trimester + 10€ Kaution
--------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

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

BAUCH BEINE PO

16.09.-21.12. siehe Beschreibung	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Vera / Malget / Maité / Romy 90€/Trimester + 10€ Kaution
--------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

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



BODY SHAPE

16.09.-21.12.
DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Vera
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

16.09.-21.12.
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

16.09.-21.12.
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Badr
90€/Trimester +
10€ Kaution

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

PILATES

16.09.-21.12.
siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Romy / Badr /
Dominique
90€/Trimester +
10€ Kaution

DI 17:45 -18:45 Uhr / MI 09:00-10:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr / DO 12:15-13:15 Uhr. Preis für eine Einheit pro Woche.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Jet & Sarah-Ann
150€

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

16.09.-21.12.
siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Carlo
90€ Trimester +
10€ Kaution

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



SELF DEFENSE

16.09.-21.12.
MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiery
Mersch

Centre aquatique
Krounebiery
32 88 23-1

Georges
90€/Trimester +
10€ Kautyon

SPINNING

16.09.-21.12.
siehe Beschreibung

Krounebiery
Mersch

Centre aquatique
Krounebiery
32 88 23-1

Mauro / Jerry
90€/Trimester +
10€ Kautyon

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

DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger) / MI & FR 12:15-13:15 Uhr / DO 19:00-20:00 Uhr / DO 20:00-21:00 Uhr. Preis für 1 Einheit pro Woche.

YOGA

16.09.-21.12.
MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebiery
Mersch

Centre aquatique
Krounebiery
32 88 23-1

Christian
135€/Trimester +
10€ Kautyon

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

ZUMBA

16.09.-21.12.
siehe Beschreibung

Krounebiery
Mersch

Centre aquatique
Krounebiery
32 88 23-1

Maite
90€/Trimester +
10€ Kautyon

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.

MOVEMENT POUR L'EGALITÉ DES CHANGES ASBL

T.: 26 72 00 35

GESONDFIT FIR FRAEN A MAMMEN

18.09.-09.07.
siehe Beschreibung

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Katia
siehe Beschreibung

Kursangebot des Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com . MO 09:30-10:30 Uhr, Mi 14:15-15:15 Uhr; DO 09:30-10:30 Uhr.

KARATE - ERWACHSENE/ANFÄNGER

17.09.-08.07.
DI 20:30-21:30 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

k.A.
siehe Beschreibung

Kursangebot des Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .



LADIES FITNESS FUN

16.09.-07.07.

MO 19:30-20:30 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Anne-Catherine
Vervoort
siehe Beschreibung

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

PILOXING

18.09.-09.07.

MI 19:30-20:30 Uhr

Salle communale
Osweiler

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Daniel Rudolf
siehe Beschreibung

Piloxing verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates - das ganze bei toller Musik! Für weitere Infos: karate@darudo.com .

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

02.10.-18.12.

ME 19:00-20:30 h

Centre culturel
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
125€

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

SANFTE GYMNASTIK

08.10.-17.12.

DI 19:00-20:30 Uhr

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Patty Dupong
100€

Atmen-Dehnen-Entspannen. Hier wird jeder ermutigt, nach seinem persönlichen Rhythmus und Können zu arbeiten, ohne Wetteifern auf seinen Körper zu hören.

ZUMBA

09.10.-18.12.

ME 19:00-20:00 h

Veraïnsbau
Schoos

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Ivana
190€

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.

BERLITZ KIDS & TEENS ENGLISH CAMP ECHTERNACH

27.10.-02.11.

ganztägig

Jugendherberge
Echternach

Berlitz Language &
Business Training
26 38 32 48

k.A.
649€

Das Englisch Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Klettern unter professioneller Anleitung, kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Basketball und einer Mountainbike-Schnuppertour.

ENGLISH

10.09.-15.07.

see description

Mairie
Tandel

Cours du soir pour
adultes
691 821 220

Steinmetz Linda
95 € 10 (unities)

Tuesdays: Beginners Level/ Learning English from scratch.
Thursdays: Upper-Intermediate to Advanced Level/ Focus: fluent reading and speaking. Saturdays: Creative writing workshop.



LUXEMBOURGEOIS

01.10.-10.05.

MA 19:00-21:00 h

ME 19:00-21:00 h

Lycée du Nord

Wiltz

Lycée du Nord Wiltz

95 93 20-1

k.A.

156€

Atteindre un niveau oral débutant dans le but de s'intégrer et de nouer des contacts au travail et dans la vie privée. 1x par semaine.

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

30.09.-09.12.

MO 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Karen Graham

95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

30.09.-09.12.

MO 10:40-12:10 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Karen Graham

95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISH FOR INTERMEDIATE

03.10.-12.12.

DO 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Karen Graham

95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISH CONVERSATION

03.10.-12.12.

DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Karen Graham

95€ (10 Einheiten)

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

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

02.10.-11.12.

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.

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

02.10.-11.12.

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

07.10.-16.12.
LU 13:45-15:15 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 unités)

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

SPANISCHE KONVERSATION

01.10.-10.12.
DI 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
95€

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

LANDAKADEMIE

T.: 89 95 68-28

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

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

17.10.-22.05. DO 18:00-20:00 Uhr	Mühle Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Nathalie Vaimbois 150€
16.10.-28.01. MI&DO 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Wincrange		Stanislas Kaboré 150€

FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

09.10.-07.05.
MI 18:00-20:00 Uhr

Grundschule
Brouch

Landakademie
89 95 68-28

Nathalie Vaimbois
150€

Französisch für fortgeschrittene Anfänger gilt motivierten Teilnehmern, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben.

FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

16.10.-14.05.
MI 19:00-21:00 Uhr

Fréiert Sprützenhaus
Grosbous

Landakademie
89 95 68-28

J. Uzamukunda-
Mugema
150€

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

FRANZÖSISCH KONVERSATION

07.10.-12.05.
MO 18:00-20:00 Uhr

Centre culturel
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Nathalie Vaimbois
150€

Für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen.



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

09.10.-07.05.

MI 18:00-22:00 Uhr

Atert-Lycée

Redange

Landakademie

89 95 68-28

Gianna Mezzapesa

225€

Sprachkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen Einblick in diese weit verbreitete Sprache und lernen durch das Aneignen eines Grundwortschatzes alltägliche Situationen zu beherrschen.

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

09.10.-07.05.

MI 18:30-22:30 Uhr

Atert-Lycée

Redange

Landakademie

89 95 68-28

Nathalie Caligara

225€

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

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

07.10.-12.05.

MO 18:00-20:00 Uhr

Atert-Lycée

Redange

Landakademie

89 95 68-28

Gianna Mezzapesa

225€

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

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

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

03.10.-16.01. DI & DO 18:30-20:30 Uhr	Grundschule Brouch	Landakademie 89 95 68-28	Guy Hoffmann 150€
08.10.-28.01. DI & DO 20:00-22:00 Uhr	Larei Vianden		Francine Bollendorff-Roth 150€
08.10.-06.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Winrange		Christian Mathieu 150€
08.10.-06.05. DI 19:30-21:30 Uhr	Fréiert Sprätzen- haus Grosbous		Nadine Schmit-Meyers 150€
10.10.-15.05. DO 19:30-21:30 Uhr	alte Schule Hupperdange		Blanche Lipperts-Nosbusch 150€
15.10.-13.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Sportshalle Useldange		Alexandra Da Silva Gouveia 150€
15.10.-13.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Veräinsbau Tuntange		Mariette Eischen 150€
23.10.-21.05. MI 18:30-20:30 Uhr	alter Kindergarten Goebange		Alexandra Da Silva Gouveia 150€



LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

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

07.10.-12.05. MO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Steinfort	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 150€
10.10.-15.05. DO 18:30-20:30 Uhr	alte Schule Mertzig		Alexandra Da Silva Gouveia 150€
10.10.-15.05. DO 19:30-21:30 Uhr	Centre culturel Hosingen		Malou Schaul-Boonen 150€
14.10.-19.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Grundschule Troisvierges		Hubert Schaul 150€

LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

10.10.-15.05. **Salle communale** **Landakademie** **Hubert Schaul**
DO 19:00-21:00 Uhr **Weiswampach** **89 95 68-28** **150€**

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 KONVERSATION

Für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen.

09.10.-14.05. MI 20:00-22:00 Uhr	Larei Vianden	Landakademie 89 95 68-28	Francine Bollendorff-Roth 150€
10.11.-02.02. SO 09:00-12:30 & 13:00-16:30 Uhr	alte Schule Roodt		Francine Bollendorff-Roth 150€

LËTZEBUERGESCH ORTHOGRAPHIE

22.10.-10.12. **Aal Spillschoul** **Landakademie** **Myriam Welschbillig**
DË 19:00-21:00 Auer **Goebange** **89 95 68-28** **48€**

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

NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER

08.10.-06.05. **Alte Schule** **Landakademie** **Susan Vermaat-**
DI 19:00-21:00 Uhr **Mertzig** **89 95 68-28** **Miedema**
225€

Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.



NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

09.10.-07.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

Alte Schule
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Susan Vermaat-
Miedema
225€

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

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

Erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Portugiesisch verstehen und auch sprechen zu können.

14.10.-19.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Fréiert Sprützenhaus Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 225€
15.10.-13.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€

PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

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

16.10.-14.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€
16.10.-14.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 225€

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

09.10.-07.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

alte Schule
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Amaro Garcia
Gonzalez
225€

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

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

11.10.-09.05.

FR 19:00-21:00 Uhr

Grundschule
Brouch

Landakademie
89 95 68-28

Martha Nima Rosas
225 €

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

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

09.10.-07.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

Alte Grundschule
Niederfeulen

Landakademie
89 95 68-28

Marisa Lopez-Tello
225€

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



SPANISCH KONVERSATION

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

08.10.-06.05. DI 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Amaro Garcia Gonzalez 225€
09.10.-07.05. MI 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange		Rose Marie Soares Pereira 225€

MOUVEMENT POUR L'ÉGALITÉ DES CHANGES ASBL

T.: 26 72 00 35

ANGLAIS DÉBUTANTS

Apprentissage de la langue anglaise. Pas de connaissances préliminaires requises.

07.10.-12.05. LU 19:00-20:30 h	Maison Thies Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Patty Dupong 110€
08.10.-13.05. MA 19:00-20:30 h	Centre culturel Steinheim		Adam Green 110€

FRANÇAIS DÉBUTANTS

Apprentissage de la langue française. Pas de connaissances préliminaires requises.

08.10.-13.05. MA 19:00-20:30 h	Ecole primaire Angelsberg	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nathalie Vaimbois 110€
10.10.-15.05. JE 19:00-20:30 h	Jugendhaus Echternach		Samantha Mousel 110€

FRANÇAIS DÉBUTANTS II

**10.10.-15.05.
JE 20:30-22:00 h**

**Jugendhaus
Echternach**

**M.E.C. asbl
26 72 00 35**

**Samantha Mousel
110€**

Apprentissage de la langue française. Notions de base requises.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS

Apprentissage de la langue luxembourgeoise. Pas de connaissances préliminaires requises.

09.10.-14.05. ME 19:00-20:30 h	Ancienne mairie Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 110€
10.10.-15.05. JE 19:00-20:30 h	Centre culturel Steinheim		Jacqueline Goedert 110€



LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS II

Apprentissage de la langue luxembourgeoise. Notions de base requises.

10.10.-15.05. JE 20:30-22:00 h	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Jacqueline Goedert 110€
09.10.-14.05. ME 20:30-22:00 h	Ancienne mairie Larochette		Hubert Schaul 110€

ORTHOGRAPHE LUXEMBOURGEOISE

11.10.-20.12. MEC asbl M.E.C. asbl Marianne Scholtes
VE 19:00-20:30 h Echternach 26 72 00 35 60€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise. Pas de connaissances préliminaires requises.

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS

10.10.-15.05. Ecole Michel M.E.C. asbl Carla Leclerc
JE 19:00-20:30 h Rodange 26 72 00 35 150€
Waldbillig

Apprentissage de la langue néerlandaise. Pas de connaissances préliminaires requises.

RUSSE DÉBUTANTS

09.10.-14.05. Veraïnsbau M.E.C. asbl Oxana Steichen
ME 19:00-20:30 h Consdorf 26 72 00 35 150€

Apprentissage de la langue russe. Pas de connaissances préliminaires requises.

RUSSE DÉBUTANTS II

09.10.-14.05. Veraïnsbau M.E.C. asbl Oxana Steichen
ME 20:30-22:00 h Consdorf 26 72 00 35 150€

Apprentissage de la langue russe. Notions de base requises.



Raiffeisen
Naturellement ma banque

A Robbesscheier

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

**Abenteuer- Erliefnes- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl**

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

Alschenter Ponyhaff

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

ASIVEMA

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

Atelier - Galerie Pisart

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

Atelier PoGo

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

**Ateliers créatifs et crèche
„Bei den Maisercher“ s.à.r.l**

6, rue des Eglantiers
8447 Steinfort
Tel.: 39 72 75; Fax: 39 52 55
Email: info@maisercher.lu
www.maisercher.lu

Berlitz Language & Business Training

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

Centre aquatique Krounebiérg

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

**Cercle d'escrime Parc Housen -
Bleesdaller Pickerten**

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

**Christiane Brachmont infirmière
psychiatrique - sophrologue diplômée**

„CRPA Wellnesshotel“
44, rue Jos Simon
9550 Wiltz
Tel.: 621 375 373
Email: christianebrachmont@yahoo.fr

CIGR Wiltz Plus asbl

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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

CMN-ART

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

Cours du soir pour adultes

11, am Biedemchen
9350 Bastendorf
Tel.: 691821220
Email: listei18@hotmail.com

d'Millen asbl

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

**Danzatelier Miranda Welter, Studio für
Tanz & Lebenskunst**

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

Eppelbléi

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

Ewert-Rodesch Renée

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

feel your body

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

Fondation Autisme Luxembourg

68, route d'Arlon
8310 Capellen
Tel.: 26 91 11-1; Fax: 26 91 09 57
Email: autisme@fal.lu
www.fal.lu

**Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak**

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

Gabrielle Heintz

Ettelbruck
Tel.: 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

**Genderhaus Service à l'égalité des
chances**

1, rue de Niederpallen
8506 Redange
Tel.: 26 62 09 87; Fax: 26 62 09 47
Email: genderha@pt.lu

Gymnastikclub Fit a Flott Réiden

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

Islandpäerd an der Tuut asbl

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

Jenifer Sutor Kongschttherapeutin

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

Knopik Georgette

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

Koch Steve

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

Landakademie

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

Lycée du Nord Wiltz

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

**Martine Bram - Praxis vir psychesch
Gesondheet**

38, rue de l'école agricole
9016 Ettelbruck
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.ppg.lu

Metscheeter Reitstall

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

Mierscher Kulturhaus

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

Mierscher Lieshaus

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

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

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

Nada Brahma Klangwelten

10, um Séintchen
8363 Greisch
Tel.: 26 61 02 59
nadabrahmaklangwelten@gmail.com
www.klangschalen-therapie.lu

**NAXI Centre de formation et d'insertion
professionnelle pour femmes**

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

Possible

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

Que Du Bonheur

33, Juckenfeld
6250 Scheidgen
Tel.: 621 50 32 33
quedubonheur2463@gmail.com

Regional Initiativ Mëllerdall RIM asbl

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

Schnetzler & Holzmoler Atelier

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

Sportzentrum Steinfort

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

Tanzschule Vladka Perl

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

Thillevogtei - Danses du monde

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

Touristcenter Heringer Millen

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

Visagist Romain Schintgen

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

Wollatelier Marie-Josée Hoffmann-Welsch

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

HËLLEFT ÄRER CARRIÈRE AN D'GÄNG ZE KOMMEN!

Profitéiert dësen Hierscht vun den Owescouren vum Luxembourg Lifelong Learning Center an Ärer Regioun!

Owescouren zu Ettelbréck

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes (30.09.2013, 2 Owender pro Woch)

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice (25.02.2014, 2 Owender pro Woch)

Owescouren zu Mamer

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes (01.10.2013, 2 Owender pro Woch)

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice (24.02.2014, 2 Owender pro Woch)

C3001 Le droit des sociétés (03.10.2013, 1 Owend pro Woch)

D'Owescouren daueren 10 Wochen a gi mat engem Examen ofgeschloss.

Détail des offres : www.LLLC.LU



LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER
La formation continue de la Chambre des salariés



Le Fonds social européen investit dans votre avenir



CHAMBRE DES SALAIRES LUXEMBOURG

13 rue de Bragance
L-1255 Luxembourg
T +352 27 494 600
F +352 27 494 650
formation@LLLC.lu



«

*vous ne
connaissez pas*

LES AIDES À LA FORMATION

sont
présentées sur
lifelong-learning.lu

)



Toutes les informations sur la formation tout au long de la vie sur

lifelong-learning.lu



Um das Angebot an Weiterbildungskursen besser auf die Bedürfnisse und Wünsche der Bevölkerung abstimmen zu können, ist es für uns wichtig die aktuelle Nachfrage zu kennen. Aus diesem Grund bitten wir alle interessierten Bürger, uns Kurswünsche für ihre Region mitzuteilen.

Füllen Sie einfach das folgende Formular aus und senden Sie es per E-mail (info@landakademie.lu), Fax (89 95 68-40) oder per Post (Landakademie, 23, an der Gaass, L-9150 Eschdorf) an uns zurück.

KURSWUNSCH

Thema:

Ortschaft:

Ich würde max. _____ km zurücklegen, um an dem gewünschten Kurs teilzunehmen.

Anmerkungen:

Bitte geben Sie auch Ihre Kontaktdaten an, damit wir Sie benachrichtigen können, wenn der von Ihnen gewünschte Kurs stattfindet.

Name:

Tel.:

E-mail:

Weitere Bildungsangebote finden Sie unter:

<http://www.lifelong-learning.lu>

http://www.men.public.lu/sys_edu/form_vie/cours_adultes/index.html

Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion: Natassja Mich, Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie EXE

Fotos: Titelbild: Marlon Paul Bruin, stock.xchng



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

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