

landakademie

3.25: September - Dezember | Septembre - Décembre



**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

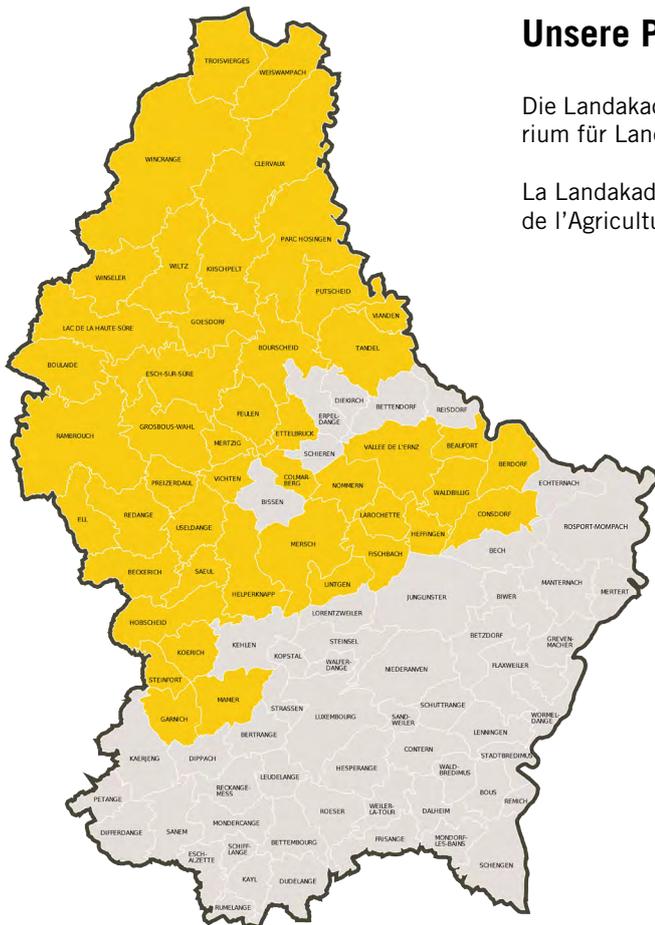
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Landakademie

Die Landakademie ist eine Koordinationsstelle für Freizeit-, Bildungs-, und Weiterbildungsangebote im ländlichen Raum. Die Plattform und die publizierten Broschüren sollen der Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Weiterbildungsangeboten in der Region ermöglichen und einen vollständigen Überblick über die Bildungsangebote im ländlichen Raum liefern. Ziel ist die Schaffung eines Bewusstseins für lebenslanges Lernen.

La Landakademie est un centre de coordination pour la promotion des offres de formations et de loisirs dans les zones rurales. La plateforme et les brochures publiées ont comme objectif d'améliorer l'accès à la formation ainsi que de fournir un aperçu complet des possibilités de formation dans les zones rurales. Le but est de créer une prise de conscience pour l'importance du „life long learning“.



Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

Die Landakademie wird unterstützt von ihren Partnergemeinden und vom Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Weinbau.

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture.

Foto auf dem Cover:
Fotograf: Michelle Vrehen
Dieses Foto wurde in der Gemeinde Larochette aufgenommen.

Photo sur la couverture:
Photographe: Michelle Vrehen
Cette photo a été prise dans la commune de Larochette.



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

Bei der Landakademie mitwirken

Partnergemeinde werden: Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen, um unser Projekt vorzustellen.

Kursanbieter werden: Sie können sich jederzeit unter www.landakademie.lu als Anbieter registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert. Einzige Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer Partnergemeinden stattfinden.

Kursanmeldung: Die Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

Hinweis: Für die Inhalte der veröffentlichten Kurse sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Participer à la Landakademie

Devenir commune partenaire: Nous nous ferons un plaisir de convenir un rendez-vous personnel avec vous pour illustrer le projet.

Devenir prestataire de cours: Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme prestataire sur notre site www.landakademie.lu et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité). Seuls les cours qui ont lieu dans une des communes partenaires sont acceptés.

Inscription au cours: Vous pouvez vous inscrire soit en ligne, soit directement auprès des prestataires de cours. Vous trouvez une liste complète de nos prestataires sur les dernières pages de cette brochure.

Note: Les prestataires sont entièrement responsables du contenu de leurs cours. La participation à un évènement a lieu sous votre propre responsabilité.

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

10



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

12



Computer&Internet
Bureautique&Internet

14



Essen&Trinken
Boire&Manger

16



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

18



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

28



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

38



Natur&Umwelt
Environnement

50



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

52



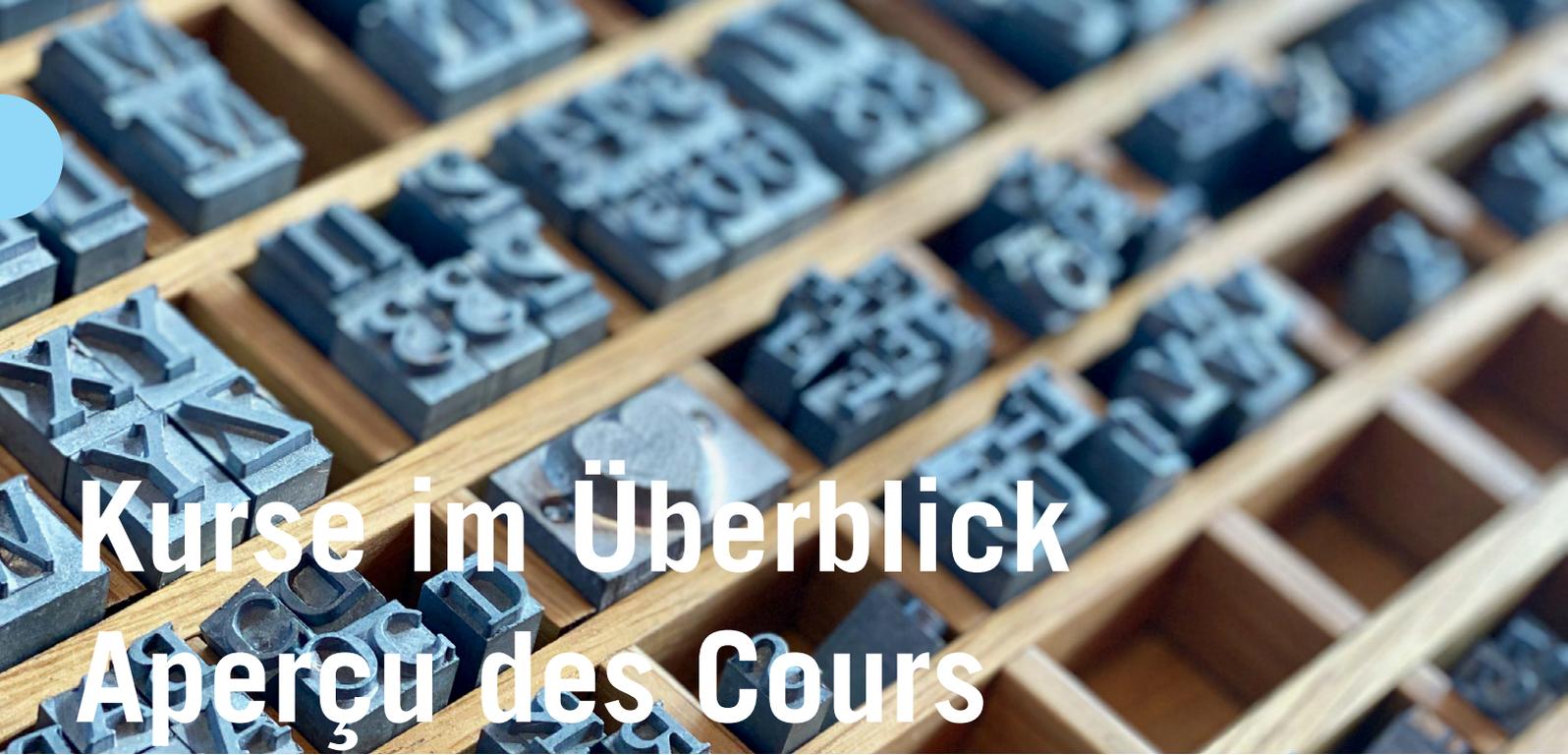
Sprachen
Langues

74



Unsere Partner
Nos Partenaires

80

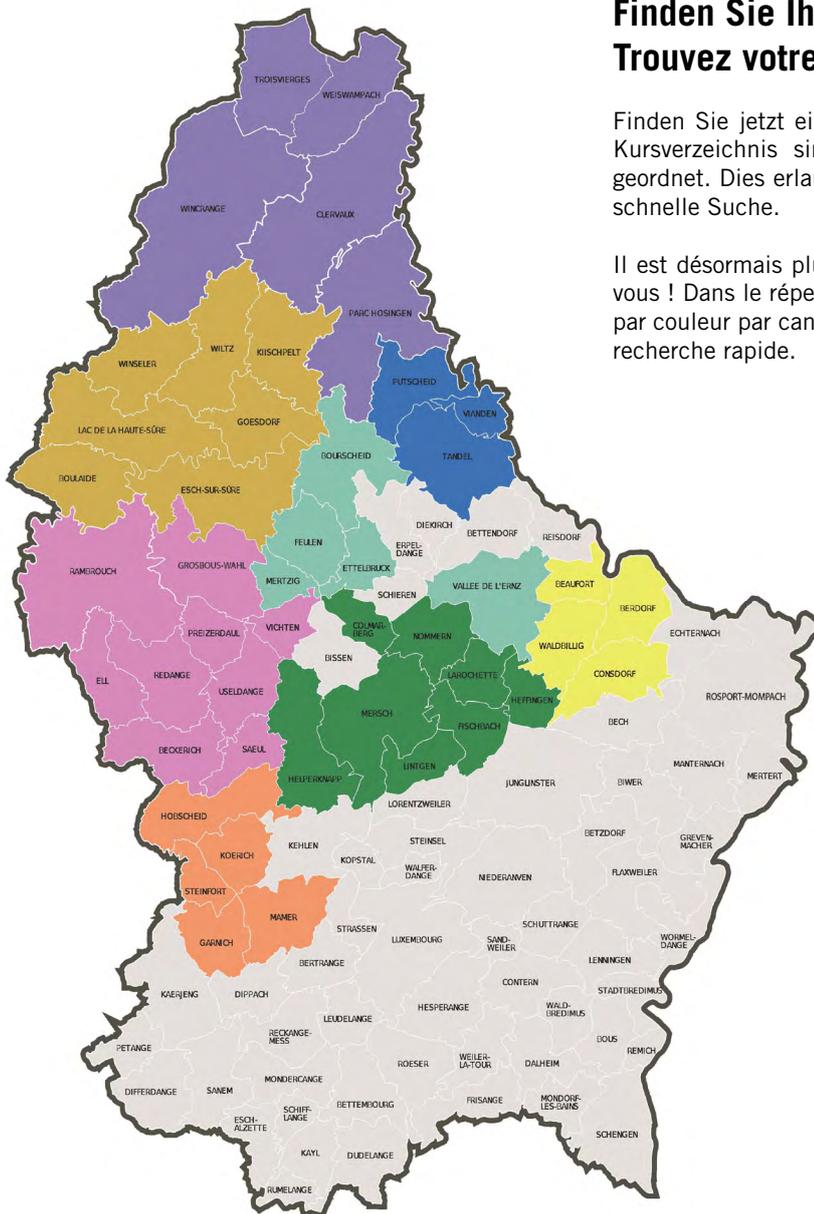


Kurse im Überblick Aperçu des Cours

Finden Sie Ihren nächsten Kurs! Trouvez votre prochain cours!

Finden Sie jetzt einfacher den richtigen Kurs in Ihrer Nähe! Im Kursverzeichnis sind die Kurse jetzt farblich nach Kantonen geordnet. Dies erlaubt Ihnen einen einfachen Überblick und eine schnelle Suche.

Il est désormais plus facile de trouver le bon cours près de chez vous ! Dans le répertoire des cours, les cours sont désormais triés par couleur par canton. Cela vous permet un aperçu simple et une recherche rapide.



- Clervaux
- Wiltz
- Vianden
- Diekirch
- Redange
- Mersch
- Echternach
- Capellen
- online, mobile

Allgemeinbildung - Culture générale

Erste Hilfe Kurs	10	●
Self Defense	10	●
Infoveranstaltung Feuerlöscher	10	●
Ahnenforschung	10	●
Konferenz: Eng Dynastie am Wandel	10	●
Meine Rente in Luxemburg	10	●

Schule & Beruf - Ecole & Profession

Schule - École

1. Hëllef bei Hausaufgaben - Ouni Stress duerch d'Hausaufgaben	12	●
Fit fir d Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof	12	●
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	12	●

Beruf - Profession

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?	12	●
Introduction au droit du travail	12	●
Kommunikation / Rhetorik	12	●
Outdoor Teambuilding	13	●
Teambuilding, das verbindet	13	●

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	14	●
Informatesch Hëllef	14	●
Workshop MyGuichet.lu & Guichet.lu	14	●
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei - Individuelle Hilfe	14	●
Nützliche Apps auf dem Smartphone für den Alltag	14	●
Monde digital Smartphone/Ordinateur	14	●
Digitale Welt - zum Haareraufen ?	15	●
Workshop Chat GPT	15	●
Fotoalbum um Computer gestalten	15	●
Fotos einfach auf den PC laden... Fotos verwalten und sichern - Für Android oder iPhone	15	●
De "Word" entdecken	15	●
Excel 1	15	●
Workshop: Geoportail 2	15	●
Modélisation 3D avec Autodesk Inventor	15	●

Essen & Trinken - Boire & Manger

Alles dréint sech ëmm de Kürbis	16	●
Chrëschtbagsbäckerei mat wëlle Kraider	16	●
Likören, Magenbitter Workshop	16	●
Diabetes-Kochkurs: Theoretisch, praktisch & lecker	16	●
Food Vitalité - Bouchées végétales salées et sucrées pour les fêtes	16	●
Food Vitalité - les légumes lacto-fermentés d'automne et d'hiver	16	●
À table comme à la maison	17	●
Männerkochkurs	17	●
Showcooking mit Yves Radelet "Weihnachtsmenü"	17	●
Vegan kochen	17	●
Veganer Kochkurs	17	●
Veganer Kochkurs	17	●
Veganer Kochkurs	17	●

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé

Droberodung	18	●
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	18	●
Schlafberatung nach 1001 kindernacht	18	●
Sleep child go to sleep... when children steal their parents' sleep	18	●
Bèebesmassage	18	●
Babymassage	18	●
Baby Schwimmen	19	●
Babyschwimmen Swim & Smile	19	●
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	19	●
Baby Gymnastik	19	●

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité	19	●
Ceramics for Kids	19	●
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	19	●
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	19	●
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir	20	●
D'Natur entdecken an erliewen - fir Kanner	20	●
Eltereschool um Kasshaff - Liesatelier an der Scheier	20	●
Sport	20	●

Kinderyoga 3-6 Jahre	20	●
Kinderyoga 7-11 Jahre	20	●
Jazzdance (9-12 Jahre)	20	●
Jazzdance (12-18 Jahre)	20	●
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	21	●
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	21	●
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	21	●
Karate für Kinder ab 5 Jahre	21	●
Danz-Atelier: Kanner a Bewegung	21	●
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder	21	●
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	21	●
Kinderschwimmkurs	21	●
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	22	●
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	22	●
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	22	●
Tiere - Animaux	22	●
Ponyclub	22	●
Mama-Kand-Stonn	22	●

Schulklassen & Gruppen - Classes d'École & Groupes	22	●
Auf den Spuren des Trinkwassers	22	●
Natur- an erlienispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	22	●
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur	22	●
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen	23	●
Geburtsdag am Schiefermusée	23	●
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	23	●

Eltern - Parents

You are not born a parent (for future parents)	23	●
On ne naît pas parents (pour futurs parents)	23	●
Mieux comprendre les défis de la parentalité	23	●
Stressbewältigung am Familjenalldag	24	●
La communication avec nos enfants	24	●
Letting go and giving support at the same time	24	●
My child pushes me to the limits! I dare to talk about it	24	●
Eltereschool um Kasshaff - Spillgrupp zum Thema Schlof	24	●
Comment préparer un goûter équilibré	24	●
Abschid vun der Wëndel: säi Kand beim Propper ginn ënnerstëtzen	25	●
Même les monstres ont peur!	25	●
Learning - A child's play! Webinar	25	●
Teen Triple P - Cours iwert positiv Erziéung fir Eltere vu Jugendlechen	25	●
Focus on the emotional needs of teenagers	25	●

Influenceur derrière les likes: la vérité cachée	25 ●	„Handarbeit Treff“	34 ●
Schwangerschaft - Grossesse		Stricktreffen mit Beratung	34 ●
Schwangerschaftsgymnastik	26 ●	Musik - Musique	
Yoga Prénatal	26 ●	Blues - soirée Quiz	34 ●
Belly Basics	26 ●	Histoire(s) du blues & du rock: Bruce Springsteen	34 ●
Meine selbstbestimmte Geburt	26 ●	Djembé	34 ●
Hypnobirthing	26 ●	Musik - Musique	
Mama Blessing	27 ●	Mit dem Bürgermeister unterwegs	35 ●
Motherblessing	27 ●	Outdoor Escape Room	35 ●
Mother's Blessing	27 ●	Naturateliers	35 ●
Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung	27 ●	Ausflug fir Erwuessener	35 ●
Doula	27 ●	Thematische Wanderungen	35 ●
		Do it Yourself Festival Ardenes	35 ●

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

Bogenbaukurs	28 ●
Cartonnage	28 ●
Papier marbré	28 ●
Soudure autogène/Autogenschweißen	28 ●
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	28 ●

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Atelier créatif- Techniques mixtes	29 ●
Die Magie von "Pop Up Karten"	29 ●
Ceramics Workshop	29 ●
Ceramics Workshop	29 ●
Ceramics Workshop - Ladies Night	29 ●
Gartendeko aus Keramik	29 ●
Töpfertreffen für alle: Freie Gestaltung	29 ●
Korbflechten	29 ●
Weidenflechten - Schwingenkorb	29 ●
Floristik	30 ●
"Floristik- & HandarbeitsTreff" für Alle	30 ●
Weihnachtliches Gesteck	30 ●
Schmuckdesign aus Epoxid	30 ●
Polymer Schmuck	30 ●
Création de bijoux	30 ●
Bijoux en émail sur cuivre	30 ●
Relooking de petit mobilier et objets	31 ●
Atelier relooking petit mobilier	31 ●
Kreativwerkstatt: Mosaik-Beistelltisch	31 ●

Fotografie - Photographie

Einführung in die Fotografie: Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie	31 ●
Cyanotypie: Techniques avancées	31 ●
Fotoconcours	31 ●

Literatur - Littérature

Liesclub	32 ●
OULiPOs-nous!!!	32 ●

Malerei - Peinture

Abstrakte Acrylmalerei	32 ●
Mol-Coursen Grupp A	32 ●
Mol-Coursen Grupp B	32 ●
Peinture à l'acrylique	32 ●
Linogravure	33 ●
Malort "Faarwespill"	33 ●
D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer	33 ●
Cours de dessin et de peinture	33 ●
Art journaling & intuitives Zeichnen	33 ●

Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Atelier de stylisme créatif et durable - Comprendre les principes de base du stylisme et de la mode	33 ●
De Fuedem deen eis verbënnt	33 ●
Nähkurs für Alle	33 ●
Patchwork - aus alt macht neu	34 ●

Musik - Musique

Fraentreff am Stall	36 ●
Gemeinsamer Mittagstisch	36 ●
Gesellschaftsspieler	36 ●
Spillertreff Hosingen	36 ●
Rummikub-Nachmittag	36 ●
Konter & Matt Owend	36 ●
Konter a Matt Treff	36 ●
Kegeln	36 ●
Kegeln	36 ●

Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

Bioresonanz- Sinn oder Unsinn	38 ●
Workshop: Achtsamkeit als Komplementärmedizin vs. Schulmedizin	38 ●
Demenz - Cours fir betrafte Familljen	38 ●
Demenz - Cours fir betrafte Familljen	38 ●
Infoabend: My DSP / E-Santé	38 ●
Konferenz: D'Rechter vun de Patienten	38 ●
Soulager et prévenir les douleurs articulaires et musculaires naturellement	39 ●
Webinar: "Freude wiederentdecken"	39 ●
Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	39 ●
Traverser la ménopause en pleine forme	39 ●
Tagesretreat "Schosraum"	39 ●
Atelier: Renforcer son système immunitaire naturellement	39 ●
Ressourcen - Workshop	39 ●
Ganzheitliche Farbberatung	39 ●

Entspannung - Relaxation

Ech maache mech op de Wee zu méi Geloossenheet (Resilienztraining)	40 ●
Weniger Stress – Mehr Lebensqualität	40 ●
Workshop: Achtsamkeit gegen Ängste, Unruhe, Stress, Nervosität	40 ●
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	40 ●
Achtsame Bewegung und Meditation	40 ●
Entspannungskurs/Meditation	40 ●
Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	41 ●
Individuell ugepassten Entspannungsséancen	41 ●
Ganzheitliche 1:1 Begleitung	41 ●
Sophrologie & bols tibétains	41 ●
Wellnessabend mit DIY	41 ●
Otem huele, lassloosse, fräi ginn: individuell	41 ●
Otmungs-Sessioun am Bësch	41 ●
Classe de respiration "Wim Hof Method"	41 ●
Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen, Energie gewinnen, mental klar bleiben!	42 ●
D'Natur, eng Quell vu Rouh a Wuelbefannen	42 ●
Baumöle: geerdet im Alltag	42 ●
"Balance am Besch" um Burfelt	42 ●

Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

- Naturkosmetik 42 ●
- Antike Öle für die neue Zeit 42 ●
- Ätherische Öle für geniale Schulkinder und Ihre Eltern 42 ●
- Boost your system with essential oils 43 ●
- Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen-Trainiere deinen Riechnerv 43 ●

Massagetechniken - Techniques de Massages

- Kindermassagen 43 ●
- Jin Shin Jyutsu 43 ●

Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

- Formation - Hypnose -Chamanisme - Quantique 43 ●
- Éischt Hëllef géint Stress 43 ●
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout 43 ●
- Selbsthilfe mit Online-Yoga 44 ●
- Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe Personal Training 44 ●
- 1:1 Online Coaching für Frauen mit körperlichen Einschränkungen & Schmerzen 44 ●
- Individuelle Coaching 44 ●
- Ganzheitliche Coaching fir Leif a Séil 44 ●
- Traumatisches Coaching 45 ●
- Kanner Coaching 45 ●
- Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive Ernährungsbereitung 45 ●
- Energie- und Gesundheitscoaching 45 ●
- Wieder traumhaft schlafen 45 ●
- Schlafoptimierung: Erholung schlafen für optimale Regeneration, mehr Energie und nachhaltige Gesundheit! 46 ●
- EWA + Heilströmen 46 ●
- Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen 46 ●
- Blockaden lösen durch Kunsttherapie 46 ●
- Ohrenkerzenbehandlung 46 ●
- Fussreflexzonenbehandlung mit Farbtherapie 46 ●
- Therapeutische Frauenbehandlung 47 ●
- Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden 47 ●
- Thérapie psychocorporelle - sophrologie 47 ●
- Medizinrad 47 ●

Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

- Denk Dich fit 47 ●
- Gehirnjogging 47 ●
- Denksport - Trainier dein Gehier 47 ●
- Therapeutische Rücken- oder Gelenkbehandlung 48 ●
- Ronnie Gardiner Methode-bring dein Gehirn in Schwung 48 ●
- Bodybalance 48 ●
- Qi Gong 48 ●
- Feldenkrais 48 ●
- Die Feldenkrais-Methode - Workshop 48 ●
- Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode 49 ●
- Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren 49 ●
- Hatha Yoga - für MS betroffene Personen 49 ●
- Nidra Yoga - "der meditative wache Schlaf des Yogi" 49 ●
- Matinée Yoga I: äußere & innere Aufrichtung - verankert im Lebensfluss 49 ●
- Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte 49 ●

Natur & Umwelt - Environnement

- Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an ? 50 ●
- Mam Ranger op de Stau 50 ●
- Geféiert Champignonswanderung 50 ●
- Pilzwanderung rund um Biwisch 50 ●
- Pilzwanderung 50 ●
- Randonnée aux champignons: Entre amanite tue-mouches et bolet 50 ●
- Kräuter Wanderung 51 ●
- Kräuter Wanderung 51 ●
- Kräuter-Workshop für Kinder & Erwachsene 51 ●
- Kraiderwanderung 51 ●
- lessbar Stad 51 ●
- Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse 51 ●
- Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge 51 ●

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

- Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching 52 ●
- Haltung und Bewegung 52 ●
- Forever Fit 52 ●
- Gymnastik ab 50 52 ●
- Hockergymnastik 52 ●
- Réckegym/Gym Douce 52 ●
- Réckenturnen 52 ●
- Rückengymnastik 53 ●
- Rückenschule/Renforcement du dos 53 ●
- Wirbelsäulengymnastik 53 ●
- Rücken Relax durch BALLance 53 ●
- Ecole du Dos 53 ●
- Rückenfit 53 ●
- Faszientraining 53 ●
- Die Welt der Faszien 53 ●
- Stretch & Relax 53 ●
- Stretching 53 ●
- Stretching + 54 ●
- Stretching 54 ●
- Stretching 54 ●
- Ausdauer - Entraînement d'Endurance 54 ●
- Step 54 ●
- Jumping Fitness 54 ●
- Fit for Fun 54 ●
- Spinning 55 ●
- Wake Up Cycling 55 ●
- Indoor Cycling 55 ●
- TopRide 55 ●
- Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire 55 ●
- Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht 55 ●
- Sportreha 55 ●
- Fit zu Wëntger 55 ●
- Bauch, Beine, Po 56 ●
- Bauch Beine Po 56 ●
- Bauch Beine Po 56 ●
- Bauch Spezial 56 ●
- Core Training 56 ●
- Core (Rumpfmuskulatur-Training) 56 ●
- Fatburner 56 ●
- Fatburner/Perfect Sculpt 56 ●
- BodyFit 57 ●
- Body-Shape 1 57 ●
- Body Shape 2 57 ●
- Bodyshape 16+ 57 ●
- Crosstraining 57 ●
- Force & Souplesse 57 ●

Liit & Zen	57	Yin Yoga	66
Wellnessworkout	57	Yin und Yang Yoga für Frauen	66
Coaching	58	Yin Yoga	66
Personal Training	58	Klassisches Yoga	66
Langhantel	58	Yoga - Tagesretreat	66
Functional Training	58	Yoga - Entspannung für Körper & Geist	67
Functional Training	58	Yoga & Music	67
Funktionelles Training	58	Wake Up Yoga	67
Hiit & Sculpt	58	Yogatime - Yoga für Körper & Seel	67
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	58	Private (1-1) Yoga Stunden	67
Tabata-Intervalltraining	59	Yoga bei dir zu Hause	67
Power Plate	59	Niederlandstalige Yoga	68
TRX	59	Yoga in English	68
TRX Suspension Training	59	Online Yoga	68
Kampfkunst - Arts Martiaux		Yoga in Eppeldorf	68
Self-Defense (Theorie & Praxis)	59	Yoga 16+	68
Selbstverteidigung jo, mee gewosst wei!	59	Yoga	68
Krav Maga - Self Defense	59	Yoga	68
Krav Maga - Selfdefence	60	Yoga	68
Krav Maga - Selfdefence	60	Yoga	69
Taijiquan Cours zu Sëll	60	Yoga	69
Taiji (Tai Chi)	60	Yoga am Morgen in Kleingruppe	69
Tanz - Danse		Yoga Anfänger/Mittelstufe	69
Tango-Tanzkurs	60	Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	69
Tanzkurs - Standart - und Lateinamerikanische Tänze - Anfänger	60	Yoga/Entspannung in Kleingruppen	69
Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene	60	Yoga für Senioren in Kleingruppen	69
Hip Hop pour adultes	60	Outdoorsport - Sports d'Extérieur	
Line Dance	61	Nordic Walking	70
Line-Dance	61	Leichte Spaziergänge	70
Line-Dance zu Konstem	61	Uewersauer Wandergrupp	70
LineDance	61	Kleine Wanderung (5-7 km)	70
Country Line Dance	61	Wanderungen (6-7km)	70
Line-Dance Anfänger	61	Wanderungen (6km)	70
Line-Dance - Fortgeschrittene	61	Wanderungen (10km)	70
Bauchdanz / dance orientale	61	Wassersport - Sports Nautiques	
Biodanza® 16+	62	Swim Adultes "Beginners"	71
Baila Fit	62	Anfängerschwimmen für Erwachsene	71
Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)	62	Cours de natation pour adultes	71
Zumba	62	Schwimmkurs für Erwachsene	71
Zumba	62	Perfektionskurs Erwachsene	71
Zumba 16+	62	Cours de Plongée "Débutants"	71
Zumba 16+	62	Brevet de sauvetage	71
„Zumba für Alle“	63	Wassergymnastik	71
Zumba Strong	63	Aquagym	72
Zumba	63	AquaGym	72
Zumba Gold	63	Aqua Gymnastik	72
Zumba - Fitness	63	Aquagym pour tous	72
Zumba@Gold & Dancefitness	63	Aquagym Seniors	72
Yoga & Pilates		AquaBack Gelenktraining im Wasser	72
Fit an den Dag mat Pilates	64	Aqua Fitness	72
Pilates in Putschid	64	Aqua-Fitness	72
Pilates	64	Aqua-Power	73
Pilates	64	Hydropower	73
Pilates	64	Aqua-Bike	73
Pilates	64	Aquabike	73
Pilates 16+	64	Cours Aquabike	73
Pilates - Training für Körper und Geist für Anfänger	64	Aqua-Jogging	73
Pilates - Training für Körper und Geist für Fortgeschrittene	64	Aqua Jogging	73
Lust auf eine Yoga-Wanderung?	65		
Stuhlyoga	65		
Hatha Yoga	65		
Durch Yoga zu mir	65		
Hatha Yoga	65		
Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	65		
Vinyasa Yoga	65		
Vinyasa Yoga	66		
Yoga Kallola - Vinyasa Flow	66		
Yin Yoga	66		
Yin Yoga	66		

Sprachen - Langues

Deutsch - Allemand

Onlinekurs: Deutsch 74 ●

Englisch - Anglais

Onlinekurs: Englisch 74 ●

Englisch für Anfänger 74 ●

Englisch (Mittelstufen Kurs) 74 ●

English Post Elementary/Pre-intermediate 74 ●

English conversation course (intermediate) 74 ●

Anglais Conversation 75 ●

Französisch - Français

Français A1.1 du CECRL 75 ●

Français A1.1 du CECRL 75 ●

Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1 75 ●

Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1 75 ●

Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2 75 ●

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1 75 ●

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1 75 ●

Konversationstraining Französisch 75 ●

Italienisch - Italien

Italien pour les vacances A1 76 ●

Italien pour les vacances A2 76 ●

Italiano corso intermedio 76 ●

Italiano corso avanzato 76 ●

Luxemburgisch - Luxembourgeois

Luxembourgeois A1.1 du CECRL 76 ●

Cours de luxembourgeois A1.1. 76 ●

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgeois A1.1 76 ● ● ● ● ●

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2 77 ●

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de luxembourgeois A1.2 77 ●

Cours de luxembourgeois A1.5 77 ●

Luxembourgeois A2.1 du CECRL 77 ●

Luxembourgeois A2.1 du CECRL 77 ●

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1 77 ● ●

Luxembourgeois A2.2 du CECRL 77 ●

Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2 78 ●

Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2 78 ●

Luxemburgischkurs B1.1 / cours de luxembourgeois B1.1 78 ●

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener 78 ●

Babbelcafé 78 ●

Niederländisch - Néerlandais

Niederländisch für Anfänger 78 ●

Niederländisch II 78 ●

Spanisch - Espagnol

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs 79 ●

Spanischkurs A1.1 / cours d'espagnol A1.1 79 ●

Spanischkurs A1.2 / cours d'espagnol A1.2 79 ●

Español nivel principiante avanzado 79 ●

Español nivel intermedio 79 ●

Espagnol 3: niveau intermédiaire 79 ●

Espagnol Conversation 79 ●

Allgemeinbildung

Culture Générale

25.10.25 & 26.10.25
samstags und sonntags 8:00-12:00 & 13:00-17:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Erste Hilfe Kurs

Der Kurs lehnt sich an das Modell des Europäischen First-Aid-Lehrgangs an. Der Kurs stützt sich zu gut 2/3 auf praktische Inhalte und die theoretischen Unterweisungen bilden mittlerweile die Ausnahme.

mit Jacoby Claudine (CGDIS)
Preis: Kostenlos

Organisator: ManuKultura
Anmeldung: www.cours.cgdis.lu

03.10.25
freitags 16:00-18:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Ahnenforschung

Nie war die Familienforschung einfacher als heute. Luxroots arbeitet inzwischen in allen Gemeinden und Pfarreien von Luxemburg, in den Eifelgebieten (Arzfeld und Neuerburg) und in den angrenzenden belgischen Gemeinden.

mit Georges Eicher
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

18.11.25
dënschdes 14:00-17:00 Auer
Wëntger Schoul

Self Defense

Mir bidden e prakteschen, interaktiven Cours un zum Thema „Präventives Denken“ & „Selbstschutz“. Dobäi geet et ëm: Mimik, Haltung, Distanz a Kommunikatioun. D'Zil ass et Gewalt ze ëmgoen ouni sech selwer ze Schueden.

Präis: 40€

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

14.10.25
dënschdes 16:00-17:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Konferenz: Eng Dynastie am Wandel

D'Groussherzogen/innen aus dem Haus Nassau-Weilburg gi virgestallt, déi ganz ënnerschiddlech Perséinlechkeete woren an déi alleguer e grousser politeschen, sozialen a kulturellen Afloss op d'Natioun haten an nach hunn.

mam Nicole Brix
Präis: 15€

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

18.11.25
Club Haus op der Heed in Hupperdange
Infoveranstaltung Feuerlöscher

Text is coming soon

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

20.10.25
montags 19:00-21:00 Uhr
"Op der Flebour" in Baschleiden

Meine Rente in Luxemburg

Die Veranstaltung bietet eine umfassende Präsentation des aktuellen Pensionsystems. Im Anschluss wird ein interaktiver Austausch stattfinden, bei dem die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Une carte des saveurs et des saveurs à la carte !

Planifiez vos balades gourmandes à travers le pays :

- Trouvez les fermes qui vendent en direct leurs produits.
- Découvrez les restaurants qui en font des plats exquis.

Pour cela, inscrivez-vous à notre newsletter !

Un produit, un producteur, un restaurant et une recette exclusive dans chaque édition.



Scannez-moi



Sou schmaacht
Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



Schule & Beruf Ecole & Profession

Schule - École

01.10.25 & 27.10.25
01.10. 10:00-16:00 an 27.10. 20:00-21:00 (online)
ManuKultura zu Useldange

1. Hëllef bei Hausaufgaben - Ouni Stress duerch d'Hausaufgaben

Mir kucken eis zesummen un, wat esou wuel di eenzel Kanner, ewéi och di eenzel Eltere brauche fir dass d'Hausaufgabe séier an entspaant vu statten kënnen goen. Dobäi geet et ëm besser a méi effikasst Léieren, ewéi och em Stressreduktioun.

mam Nicole & Micheline Schweicher Organisator: ManuKultura
Präis: 210€/Erwuessenen + 1 Kand, Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com
40€/all zousätzlecht Kand

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof

Lern- Dyskalkulie- Legasthenietraining, Teilleistungstraining, Abbau von Schulstress oder sonstigen Schulproblemen mit unseren Co-Trainern, den Pferden.

Preis auf Anfrage Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
donnerstags bis samstags
Bricher Paerdsstall in Brouch (Boevange-sur-Attert)

Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. In dem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Donnerstags 14:00-18:00 Uhr, freitags 16:00-18:00 Uhr und samstags 08:00-12:00 Uhr. Termine jeweils 30-60 min. Einzelunterricht buchbar.

Preis auf Anfrage Organisator: Bricher Päerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

Beruf - Profession

offre permanente
9:00-17:00 hrs
online via Teams

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

avec Jean-François Zimmer Organisateur: Almathea Consulting
Prix: 990€ htva / personne sàrl
Inscription au: 26 45 95 45

offre permanente
9:00-17:00 hrs
à Mersch

Introduction au droit du travail

Introduction au droit du travail.

avec Jean-François Zimmer Organisateur: Almathea Consulting
Prix: 990€ htva / personne sàrl
Inscription au: 26 45 95 45

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
OAG in Oberfeulen

Kommunikation / Rhetorik

Sprichst Du nicht gerne vor einer Gruppe? Fühlst Du Dich oft nicht verstanden? Wir lernen in diesem Kurs oder Einzelgespräch, uns richtig mitzuteilen und üben frei zu sprechen.

Preis: 175€/5x Gruppenseminar, Organisator: viv sàrl-s
60€/Einzelstunde Anmelden über: 621 162 460

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Outdoor Teambuilding

Profitéiert vun eiser Erfahrung fir Äer Ekip op de nächste Level ze bréngen. Mir entwéckele mat lech ee moosgeschneiderte Programm a gräifen dobäi op eng grouss Panoplie vun Aktivitéiten zeréck, déi mir mobil duerch d'ganz Land ubidden.

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwécklung Sàrl-s
Umellen iwwer: www.nbe.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Teambuilding, das verbindet

Kakaozeremonie, Kräuterwanderung – oder beides: Schenkt euch als Team eine achtsame Auszeit. Für Verbindung, Klarheit & neue Perspektiven. Draußen in der Natur oder im geschützten Raum – individuell & mit Herz gestaltet.

Preis: ab 200€

Organisator: la-alma
Anmelden über: info@la-alma.lu

Europe Direct Éislek Jetzt an 6 Standorten für Sie da!

Wussten Sie schon, dass das
„Europe Direct Éislek“ an
mittlerweile 6
verschiedenen Standorten
im Éislek Broschüren und
Infomaterial zum Thema
Europa und die Europäische
Union kostenlos für Sie
bereithält?



NEU

In der Bibliothek Tony Bourg
(Troisvierges)
Im Centre écologique des
Naturparks Our (Hosingen)

Und noch immer
Im soziokulturellen Zentrum „Prab-
beli“ direkt am Eingang (Wiltz)
In der Welubi-Bibliothek (Wiltz)
Im Lycée du Nord (nur für die
Schüler und Lehrer)
Im Tourist Center (Clervaux)

Alle unsere Broschüren für Gross und Klein sind in vielen Sprachen
erhältlich, und können auch bei uns kostenlos bestellt werden.
Erreichen können Sie uns über Facebook unter Europe Direct Éislek, per
e-mail munshausen@europe-direct.lu, oder über Telefon +352 92 93 73
Haben Sie spezifische Fragen zur EU? Dann zögern Sie nicht und stellen Sie
Ihre Frage direkt über Anruf: 00 800 6 7 8 9 10 11
<https://european-union.europa.eu/contact-eu>

Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung (jeweils 60 Minuten)
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Computersprechstunde

Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen. Wir bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

01.10.25-17.12.25

mëttwochs a freides 9:30, 10:30 oder 11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Informatesch Hëllef

Dir hutt Froen zu Ärem Handy, Tablet oder Laptop? Den Informatiker Jamey Jager kann lech, mat deem néidege Wëssen a mat vill Rou a Gedold, Är Froe beäntweren an lech an d'Fonctiounen vun Äre Geräter aféieren.

mam Jamey Jager
Präis: 40€ pro Termin

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwe: 30 00 01

10.12.25

mittwochs 9:00-11:00 Uhr
Centre Médical Wincrange

Workshop MyGuichet.lu & Guichet.lu

„Behördengänge online erledigen“ Welche Funktionen bietet MyGuichet.lu und was ist der Unterschied zu Guichet.lu?

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 25€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... - Individuelle Hilfe

Wenn Sie gezielte Fragen zu Computer oder Smartphone haben, dann melden Sie sich bei uns! Mit Ihnen zusammen werden wir Ihr Problem lösen bzw. Ihre Fragen beantworten und wir bieten Hilfe bei der Installation von einem neuen Smartphone.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 20€/Stunde

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

25.11.25

dienstags 9:00-11:00 Uhr
Bibliothek in Troisvierges

Nützliche Apps auf dem Smartphone für den Alltag

In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Apps vorgestellt zu folgenden Themen Organisation/Produktivität, Gesundheit, Finanzen, Mobilität, Lernen, Freizeit, Bildung, Sicherheit...

mit Sandra Arend & Steve Reiffers
Preis: 25€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

09.10.25-04.12.25

donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Ancien presbytère in Eischen

Monde digital Smartphone/Ordinateur

Mit modernen Informations- und Kommunikationsmitteln vertraut werden, Informationen beschaffen, kommunizieren und gestalten. Anmeldung bis zum 29/09/2025.

mit Christiane Gnad
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

permanent buchbar

14:00-16:00 Uhr
Al Schoul in Mertzig

Digitale Welt - zum Haareraufen ?

Im modernen Zeitalter entwickelt sich die digitale Technik so schnell, dass wir öfters unsere Schwierigkeiten damit haben. Wir sind Ihnen gerne behilflich, rufen Sie uns an um einen Termin zu vereinbaren.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

20.11.25

donneschdes 19:00-21:00 Auer
Centre Culturel in Hosingen

Workshop Chat GPT

Kënschtlech Intelligenz selwer ausprobéieren: An dësem praktesche Workshop entdeckt dir, wéi ChatGPT ären Alldag méi einfach ka maachen. Vun Akafslëschten an Zäitmanagement iwwer Hëllef bei Texter an Iwwersetzungen, a villes méi.

mam Yves Schintgen
Präis: 30€

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

1.11, 28.11. & 05.12.25

freides 9:30-11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Fotoalbum um Computer gestalten

Unhand vun einfachen Erklärungen an Übungen, kritt dir déi eenzel Schrëtt gewisen, fir Är Fotoe vum Smartphone bis an e schéinen Album ze transferéieren.

mam Christiane Gnad
Präis: 45€/3x

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

07.10.25 (iPhone) & 08.10.25 (Android)

dienstags bzw. mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Centre Culturel in Wilwerwiltz

Fotos einfach auf den PC laden... Fotos verwalten und sichern - Für Android oder iPhone

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abzuliegen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen. Außerdem erfahren Sie, wie man auf dem PC „verlorengegangene Fotos“ wiederfinden kann.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 25€ pro Abend

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

26.09.25-14.11.25

freides 9:30-11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

De "Word" entdecken

Dir wëllt ee Bréif schreiwen oder eng Affiche fir Äre Veräin oder e Fest entwerfen a kämpft mat de Buschtawen, alles verruscht oder dir fannt einfach net wat lech virschwieft? Da sidd dir hei genau richtig.

mam Christiane Gnad
Präis: 90€/6 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

10.10.25-01.12.25
montags 19:00-21:00 Uhr
Aal Primärschoul in Niederfeulen

Excel 1

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen. Anmeldung bis zum 01.10.2025.

mit B. Breedijk
Preis: 72/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

25.09.25 & 02.10.25

donneschdes 14:00-16:00 hrs
Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

Workshop: Geoportail 2

Dir wëllt individuell Wee'er am Geoportail préparéieren an goen? Dann fannd Dir am Geoportail2 déi richtig Outil'en fir een Wee anzezeechnen an auszemossen. Dir braucht een gratis Account am Geoportail. Merci fir deen am Vierfeld unzelee'en.

mam Christiane Gnad
Prix: 40€/2 cours

Organisator: Treff Aal Schoul
Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

24.09.25-04.02.26

les mercredis 18:00-20:00 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Modélisation 3D avec Autodesk Inventor

Conception assistée par ordinateur (CAO) - Autodesk Inventor : ce cours initie les participants à la modélisation 3D paramétrique à l'aide d'Autodesk Inventor axé sur la création de pièces, l'assemblage et la mise en plan. Soirée d'inscription: le jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck. Inscription en ligne possible via le www.lifelong-learning.lu

avec Malek Cédric
Prix: 144€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu





Essen & Trinken Boire & Manger

27.09.25

samstags 10:00-15:00
Casa Recuperata in Alscheid

Alles dréint sech ëmm de Kürbis

In diesem Workshop lernen wir die verschiedenen Kürbissorten und deren Anwendungsmöglichkeiten in der Küche kennen, und zaubern ein komplettes Kürbismenu, inklusive Vorspeise und Dessert! Sie werden staunen was man alles mit Kürbis machen kann!

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

29.11.25

samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Chrëschtidsbäckerei mat wëlle Kraider

In diesem Workshop verarbeiten wir verschiedene Wildkräuter zu Kecksen, Muffins und verschiedene Kugeln u.s.w.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

18.10.25

samstags 10:00-15:00 Uhr
casa Recuperata in Alscheid

Likören, Magenbitter Workshop

In diesem Workshop stellen wir verschiedenen Liköre, Schnäpse und Magenbitter her. Nach dem erkennen der Pflanzen sammeln wir, graben verschiedene Wurzeln aus und verarbeiten diese.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

18.10.25

samstags 10:00-14:00 Uhr
"Op der Flebour" in Baschleiden

Diabetes-Kochkurs: Theoretisch, praktisch & lecker

Lernen Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten einfach und gesund gestalten können. Ausserdem erhalten Sie, durch das gemeinsame Kochen, praktische Tipps zu Diabetes und einer ausgewogenen Ernährung.

Preis: 45€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

04.12.25

jeudi 17:30-20:00 hrs
Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - Bouchées végétales salées et sucrées pour les fêtes

Lors de cet atelier culinaire, nous préparerons ensemble des bouchées festives et originales, pour l'apéritif et le dessert. Les bouchées sont garanties 100% végétales, sans gluten ni produits laitiers.

avec Nancy Grandjean
Prix: 75€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

09.10.25

jeudi 17:30-20:00 hrs
Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - les légumes lacto-fermentés d'automne et d'hiver

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation. Réalisation sur place de 2 bocaux/pers avec des légumes de saison que vous emporterez chez vous !

avec Nancy Grandjean
Prix: 80€; dégustations incluses

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

23.10, 27.11. & 18.12.25

les jeudis 9:45-14:45 hrs
Veräinshaus Holzem

À table comme à la maison

Jacques Boulanger transmet son savoir afin que les personnes qui suivent ses cours puissent faire de bons plats très gouteux. Pour les menus et les prix veuillez consulter la page web de la Landakademie ou www.clubhausambrill.lu

avec Jacques Boulanger
Prix: 71€, 75€ resp. 85€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

30.10, 06.11. & 20.11.25

donnerstags 18:30-21:30 Uhr
Festsall Merscheid (Putscheid)

Männerkochkurs

An den drei Abenden wird jedes Mal ein alltagstaugliches 2-Gänge-Menü gekocht – unkomplizierte Rezepte, die sich leicht zu Hause nachkochen lassen. Entdecken Sie Neues, tauschen Sie sich aus und genießen Sie das gesellige Miteinander.

mit Jacques Weber
Preis: 150€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

01.12.25 oder 02.12.25

montags oder dienstags 19:00 Uhr
Restaurant Yves Radelet in Drauffelt

Showcooking mit Yves Radelet "Weihnachtsmenü"

Lernen Sie praktische Tricks und kleine Geheimnisse kennen, mit denen sich ein raffiniertes Weihnachtsmenü zubereiten lässt. Es wird ein festliches 4-Gänge-Menü gekocht.

mit Yves Radelet
Preis: 95€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

18.10.25

samstags 10:00-14:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Vegan kochen

Mit einfachen Rezepten und saisonalen Zutaten lassen sich tolle vegane Gerichte kochen, die immer gut ankommen. Für jede Gelegenheit ist was dabei und Du lernst wie Du die Rezepte ganz einfach variieren und vielseitig umwandeln kannst.

mit Mareilke Steng
Preis: 70€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

20.12.25

samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Vegane Kochkurs

Vegane Kuchen und Desserts: Als süße Freude für zwischendurch, Sonntags-Genuss oder fürs Festtagsmenü. Wir zaubern einfache und trickreiche Desserts, Gebäck und Kuchen. Mit kurzer oder vielfältiger Einkaufsliste. Teilnehmerzahl max. 3 Personen. Mehr Infos auf meiner Webseite www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: 90€-120€

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

29.11.25

samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Vegane Kochkurs

Mit süßem und herzhaftem von innen gewärmt: Die winterliche Vorratskammer bietet eine Vielfalt an veganen Zutaten. Wir kochen Gerichte für den gemütlichen Abend mit Freunden, den Alltag oder einen leckeren Imbiss. Teilnehmerzahl max. 3 Personen. Mehr Infos auf meiner Webseite www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: 90€-120€

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

04.10.25

samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Vegane Kochkurs

Mit der reichen Ernte der Herbstzeit kochen wir warme energiereiche Gerichte. Die Rezepte eignen sich fürs Mittagessen für die ganze Familie oder für Snacks zum Mitnehmen für die Mittagspause. Teilnehmerzahl max. 3 Personen. Mehr Infos auf meiner Webseite www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: 90€-120€

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721





Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

permanent buchbar
zu all Moment op Ufo méiglech
individuel Berodung bei dir Doheem

Droberodung

Einfach, sécher a bequeem droen. Duerch d'Droe gëss de dengem Bëbee ganz automatesch déi Sécherheet a Gebuergeenheet déi e brauch an hues ganz niewebäi och nach deng zwou Hänn fräi. Frais de Deplacemeng fir all Berodung déi méi wéi 10 km vu Garnech ewech ass.

mam Annemarie Arend Organisor: Natierlech Mama
Präis: 75€ déi éischt Stonn, duerno Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu
15€ all weider véierel Stonn

permanent buchbar
Online

Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert

Ihr Kind hat Schlafprobleme und Sie wissen nicht, wie Sie diese angehen können? Bei einem Coaching lernen Sie den Schlaf Ihres Kindes zu verstehen und wie Sie schrittweise eine Veränderung der Schlafsituation schaffen können.

Preis: Ab 115€ Organisor: Wellrested Sleepcoaching
Anmelden über: 621 718 632

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Schlafberatung nach 1001 kindernacht

Ich biete Schlafberatung nach 1001 kindernacht für Eltern an, die ihr Baby oder größeres Kind bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten und unterstützen möchten.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri Organisor: Haus um Sand
Preis: 90€/Stunde Anmelden über: info@hausumsand.lu

11.11.25
tuesday 18:00 PM
online

Sleep child go to sleep... when children steal their parents' sleep

We'll talk about the importance of sleep in general, the development of sleep in children aged 0-4 and describe the different sleep problems. The focus will be set on exchange between the participants.

with Tania Hemmer
Price: free

Organisation: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

08.10.25-26.11.25
mëttwochs 9:00-10:30 Auer
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

Bëbeesmassage

An engem entspaanten Ëmfeld, ënnerstëtzt du mat dëser ganzheetlecher Bëbeesmassage d'Entwécklung vun dengem Bëbee. No dësen 8 Seancen, kanns du d'Massage ganz selbststänneg doheem duerchfeieren.

mam Betty Schneider
Präis: 210€/8 Einheiten

Organisor: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

permanent buchbar
9:30-10:30 Auer
zu Beckerich

Babymassage

Babymassage verdéift d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen. Ech kommen bei lech heem fir dass Dir a Äre Bébé an enger gewinnter entspaanter Atmosphär übe kënt.

mam Micheline Schweicher
Präis: 120€/4x1Stonn

Organisor: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

15.09.25-21.12.25
dienstags
Centre Aquatique Krounebiërg in Mersch

Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse zur gesunden körperlichen, motorischen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung. Dienstags 8:30-9:00 (1 Jahr), 9:10-9:40 (3-6 Monate), 9:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (2 Jahre), 14:00-14:30 (3 Jahre), 14:40-15:10 (4 Jahre). Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kautiön

Organisator: Centre aquatique
Krounebiërg
Anmelden über: 32 50 23-1

16.09.25-06.12.25
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Dienstags 8:30-9:00, 9:00-9:30, 9:30-10:00, 10:05-10:35, donnerstags 11:15-11:45, 11:45-12:15, samstags 9:40-10:10, 10:15-10:45, 10:50-11:20, 11:25-11:55 Uhr. Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900. www.aquanatour.lu.

Preis: 189€/10er Karte, 169€ ab dem 3. Kurs

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25
freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit (0-1 Jahr). Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 15€.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kautiön

Organisator: Centre aquatique
Krounebiërg
Anmelden über: 32 50 23-1

15.09.25-21.12.25
freitags 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Baby Gymnastik

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. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kautiön

Organisator: Centre aquatique
Krounebiërg
Anmelden über: 32 50 23-1



Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

27.09.25-13.12.25

saturdays 14:00-15:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics for Kids

Ceramic Workshop where kids get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 6 years. Max 1,5 kg per piece of clay included. 27.09, 25.10, 15.11, 29.11, 06.12 & 13.12.

with Sandra Faia Pereira
Price: 30€/class

Organisator: ManuKultura
Inscription: manukultura@useldeng.lu

06.11.25 & 22.12.25

donneschdes resp. méindes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosser kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet
Preis: 22€/Cours (Mat. inclus)

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

03.10.25-12.12.25

freitags 8:55-9:40, 9:50-10:35 oder 10:45-11:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Aller kleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe

Wöchentliches Treffen von Kindern von 15Mo.- 4J. Unter fachkundiger Leitung stehen 45 Min. lang Finger- & Bewegungsspiele, Tänze, Lieder in deutsch und luxemburgisch auf dem Programm. Beliebt sind die Instrumente.

mit Barbara
Preis: 96€/8 Kurse

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: mimamachmusik@gmail.com

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

16.09.25-16.12.25
dönschdes 14:00-16:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

D'Natur entdecken an erliewen - fir Kanner

Mat ville kreativen a spillereschen Aktivitéite léieren d'Kanner d'Natur op eng lieweg Aart a Weis kennen: mir schnétzen, baue mat natierleche Materialien, si- che Spueren a entdecken déi kleng Wonner direkt virun eiser Dier. 16.09, 07.10, 11.11, 09.12 4-6 Joer, 23.09, 14.10,18.11,16.12 6-10 Joer, 30.09, 21.10, 25.11 10-12 Joer

mit Kina Thill
Preis: 20€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@samo.lu

09.12.25
dönschdes 14:30-16:30 Auer
Kass Haff zu Rollingen

Eltereschoul um Kasshaff - Liesatelier an der Scheier

Liesatelier an der Scheier fir Elteren a Kanner (0-6 Joer) an Zesummenaarbecht mat Freed um Liesen Asbl. Verbréngt e flotte Nomëtteg a enger schéiner Ambiance a léiert aner Famille kennen.

mam Danielle Mertes
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Aschreiwung : eltereschoul@kannerschlass.lu



Sport - Sport

23.09.25-02.12.25
dienstags 15:15-16:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga 3-6 Jahre

Beim Yoga für Kinder geht es vor allem um Spaß, Entspannung und Fantasie. Die Kinder können ganz sie selbst sein und dabei zur Ruhe kommen. Die Asanas werden spielerisch, oft anhand von Tieren, ausgeübt und in Geschichten eingebunden.

Preis: 149€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

23.09.25-02.12.25
dienstags 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga 7-11 Jahre

Beim Yoga für Kinder geht es vor allem um Spaß, Entspannung und Fantasie. Die Kinder können ganz sie selbst sein und dabei zur Ruhe kommen. Die Asanas werden spielerisch, oft anhand von Tieren, ausgeübt und in Geschichten eingebunden.

Preis: 149€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

ab dem 23.09.25
dienstags 19:15-20:30 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen
Jazzdance (9-12 Jahre)

Tauche ein in die faszinierende Welt des Jazz Dance! Unser Kurs bietet einen einzigartigen Mix aus Modern Jazz, Contemporary Jazz, Street Jazz und Funk Jazz und arbeitet auf die Präsentation einer mitreißenden Performance hin.

mit Anouck Bousson
Preis: 100€/Trimester (70€ für Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: 621 713 948

permanent buchbar
donnerstags 19:15-20:30 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen
Jazzdance (12-18 Jahre)

Tauche ein in die faszinierende Welt des Jazz Dance! Unser Kurs bietet einen einzigartigen Mix aus Modern Jazz, Contemporary Jazz, Street Jazz und Funk Jazz und arbeitet auf die Präsentation einer mitreißenden Performance hin.

mit Anouck Bousson
Preis: 100€/Trimester (70€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: 621 713 948

permanent buchbar
dienstags und donnerstags
Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. Helm und Handschuhe sind Pflicht
Empfohlen werden Eiskunstlauf-Schlittschuhe und wasserdichte Kleidung bzw.
Skihose. Anfänger: Dienstags: 14:00 – 14:50, donnerstags: 13:00 – 13:50, 14:00
– 14:50. Fortgeschrittene: Dienstags und Donnerstags: 15:00 – 15:50, 16:00 –
16:50

mit M. Arnold-Post

Preis: 55€/Kurs ohne Schlittschuhverleih,
65€/Kurs mit Schlittschuhverleih

Organisator: Syndicat d'Initiative et
du Tourisme Beaufort
Anmelden über: 83 60 99-300



offre permanente

les mardis 14:00-16:00 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Danz-Atelier: Kanner a Bewegung

Les enfants viennent de manière ludique et avec de la danse en mouvement.
Grâce à diverses activités, ils apprennent à bouger différemment. Mardis du
16.09.-10.12.2025. Enfants de 3-6 ans de 14:00-14.45. Enfants de 7-10 ans de
15:00-15.45, Centre Culturel Troisvierges. 12 cours à 10.-€. Infos+Incriptions par
email: jeanvanessa_81@yahoo.de

Prix: 12 cours à 10€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription: jeanvanessa_81@yahoo.de

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Selfdefence für Kinder Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für
Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur
Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke.

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Selfdefence für Kinder Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für
Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur
Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke.

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

permanent buchbar
dienstags, donnerstags und samstags
Oa6 in Oberfeulen

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder zu Oberfeulen im
Oa6. Information & Anmeldung: www.schwammschoul.lu, Olivier Buschmann -
info@schwammschoul.lu

mit Olivier Buschmann
Preis: ab 365€

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: www.schwammschoul.lu

15.09.25-08.12.25
Campus Ale Besch in Eschdorf

Karate für Kinder ab 5 Jahre

Mit Karate lernt Ihr Kind sich im Alltag besser durchzusetzen: Kinder-Karate ist
mehr als nur Sport – es ist ein sicherer Raum, in dem Ihr Kind Stärke, Mut und
Selbstvertrauen entwickeln kann.

mit Lea Schirtz

Preis: 70€ (10 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



17.09.25-06.12.25

mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-
9:35, 12:00-12:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies
sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Infos
und Anmeldung unter: 2451 9900, www.aquanatour.lu

Preis: 189€/10er Karte (+2 Auf-
holkurse)

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00-17:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Dienstags und don-
nerstags: Anfänger (ab 5 Jahre) 15:00-15:45, Mittelstufe 16:00-16:45, Fortges-
chrittene (ab 6 Jahre) 17:00-17:45. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

offre permanente
les jeudis 16:30-19:00, les samedis 9:00-12:00 hrs
Piscine couverte à Winrange

Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans. Jeudi à partir de 16:30 du 02.10.2025 à la fin juin 2026 Samedi de 9:00 - 12:00 du 04.10.2025 à la fin juin 2026 PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

18.11.25-18.12.25

dienstags und donnerstags 15:00-15:45 oder 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Prix: 159€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

23.09.25-23.10.25

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Prix: 159€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

Tiere - Animaux

permanent buchbar

samstags
Ponyhof Alscheid in Alscheid

Ponyclub

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

Mama-Kand-Stonn

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

Prix: 60€/Einzelstunde

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Schulklassen & Gruppen Classes d'École & Groupes

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Aquatower Berdorf

Auf den Spuren des Trinkwassers

Wir laden Euch ein zu einer wunderbaren Wanderung durch die „kleine Luxemburger Schweiz“ bei der Ihr die beeindruckenden Felsenlandschaften Berdorfs entdecken und auf spielerische Weise mehr zum Thema Trinkwasser erfahren könnt.

Prix: 230€/Gruppe zzgl. 3€/Person
(Ausstellung + geführte
Wanderung)

Organisator: Aquatower Berdorf
Asbl
Anmelden über: 79 01 87 37

permanent Offer

op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendliche

Sech dobaussen (nei) erliewen - Entdeckt eis Offer u mobilien natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutionen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoine vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschafft.

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur - Bewegung -
Entwicklung Sär-l-s
Umellen iwwer: www.nbe.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
mobil in allen Partnergemeinden der Landakademie

Interaktive Kindergeburtstage in der Natur

Erleben Sie unvergessliche Kindergeburtstage mit unseren interaktiven Programmen! Spaß, Spiele und Abenteuer für Kinder jeden Alters. Machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem magischen Erlebnis in der Natur! Mehr Informationen auf www.nbe.lu

Prix auf Anfrage (abhängig vom Programm)

Organisator: Natur - Bewegung -
Entwicklung Sär-l-s
Anmelden über: www.nbe.lu





permanent buchbar
op Rendez-vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwen Erleift e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zesumme gestallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (vu 6 Joer un).

Präis op Ufro
Organisateur: Musée de l'Ardoise
Umellen iwwer: 23 64 01 41

permanent buchbar
op Rendez-vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Gebuertsdag am Schiefermusée

Dir sicht eng aussergewöhnlech Aktivitéit fir e Kannergebueertsdag ze feieren? Am Schiefermusée kann d'Gebueertsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frënn d'Schifergrouwen entdecken, Rätsel léisen, selwer Hand uleeën a kreativ ginn.

Präis op Ufro
Organisateur: Musée de l'Ardoise
Umellen iwwer: 23 64 01 41

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Ponyhof Alscheid in Alscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln, Ponys striegeln, schmuse, reiten. Ponyspiele, Getränke und Kuchen inklusiv für die Kinder. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern.

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage
Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Eltern - Parents

17.09.25
wednesday 19:00-21:00 PM
online

You are not born a parent (for future parents)

Webinar for future parents or parents of small babies. Topics: raising a child; roles of both the father and the mother; the parental couple; family life.

Price: free
Organisateur: Eltereschoul/Fondation Kannerschlass
Registration: eltereschoul@kannerschlass.lu

19.11.25
mercredi 19:00 hrs
online

On ne naît pas parents (pour futurs parents)

Discuter avec les futurs parents en groupe des sujets suivants : Éduquer un enfant. Le rôle du père et de la mère. Le couple parental—un nouveau défi. La vie en famille - gérer le quotidien.

avec Paule Schaltz
Prix: gratuit
Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

27.10.25
lundi 18:00-20:00 hrs
online

Mieux comprendre les défis de la parentalité

Qu'est-ce le burn-out en général et plus spécifiquement le burn-out parental? Comment se manifeste-t-il et comment peut-on le prévenir, voire en sortir ?

avec Tania Hemmer
Prix: gratuit
Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu





16.12.25

dënschdes 18:00 Auer
online

Stressbewältegung am Familjenalldag

Wat sinn eis Reaktiounen wa mir gestresst sinn a wat brauche mir an deem Moment fir méi sënnvoll ze reagéieren? Hëllef kënnen Methoden aus der Achtsamkeet...

mam Nathalie Schaeffer Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Präis: Gratis Inscriptioun: eltereschoul@kannerschlass.lu

30.10.25

jeudi 18.00 hrs
online

La communication avec nos enfants

La communication est essentielle dans une relation; elle peut mener à des malentendus et conflits mais aussi à une grande joie. Quels sont les clés pour une communication bienveillante avec les enfants?

avec Ana Luisa Carrilho Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Prix: gratuit Inscriptioun: eltereschoul@kannerschlass.lu

20.10.25

monday 19:00 PM
online

Letting go and giving support at the same time

Finding the right moment to let go is a process that follows us through our lives. Creating a strong bond of attachment is essential for children to grow up well. But there is also a natural need for autonomy.

with Jennifer Van Vaerenberg Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Price: free of charge schlass
Register: eltereschoul@kannerschlass.lu

14.11.25
friday 19:00 PM
online

My child pushes me to the limits! I dare to talk about it

On a day-to-day basis, our children often manage to push us to our limits, leaving us feeling powerless. A simple word, a look, a gesture... What causes this and how can we deal with it?

with Ariane Toepfer Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Price: free Registration: eltereschoul@kannerschlass.lu

24.09.25

mëttwochs 14:30-16:30 Auer
Kass Haff zu Rollingen

Eltereschoul um Kasshaff - Spillgrupp zum Thema Schlof

Bei enger Taass Kaffi iwwert d'Erzéiung vun de Kanner diskutéieren, mee och mol Zäit fir sech hunn... Spillgrupp fir Elteren a Kanner zum Thema: Schlofen.

mam Tania Hemmer & Organisator: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Nathalie Schaeffer Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu
Präis: Gratis

06.10.25

lundi 19:00 hrs
online

Comment préparer un goûter équilibré

Est-ce que vous vous demandez tous les matins, quoi mettre dans la boîte pour le goûter de votre enfant ? Vous voulez savoir quoi mettre pour qu'il reçoit tous les nutriments nécessaires ?

avec Michèle Meyer Organisateur: Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
Prix: gratuit Inscriptioun: eltereschoul@kannerschlass.lu





17.11.25

méindes 18:00 Auer
online

Abschid vun der Wëndel: säi Kand beim Propper ginn ënnerstëtzen

Propper ginn ass eng wichteg Etapp fir Kanner. All Eltere wënne sech d'Kand a seng Entwécklung ze verstoen an et bei dësem wichtige Schrëtt begleeden. Mee dat ass awer net ëmmer esou einfach.

mam Siri Peiffer
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschool /Fondation Kannerschlass
Inscriptioun: eltereschool@kannerschlass.lu

03.12.25

mercredi 18:00 hrs
online

Même les monstres ont peur!

La peur est une émotion utile pour l'enfant. En faisant une place aux peurs, on apprend à les apprivoiser. Comment aider les enfants à apprivoiser leurs peurs ?

avec Céline Malou
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool /Fondation Kannerschlass
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu

23.09.25

tuesday 19:00 PM
online

Learning - A child's play! Webinar

What does 'learning' mean? How can we create a good working atmosphere at home? What is the role of parents? How do you manage homework?

with Julie Bové
Price: free

Organisateur: Eltereschool/Fondation Kannerschlass
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu

13.11, 20.11, 27.11. & 04.12.25

donneschdes 18.00-20.30 Auer
online

Teen Triple P - Cours iwwert positiv Erzéiung fir Eltere vu Jugendlechen

D'Erzéiung vun Teenager stellt d'Eltere viru besonnesch Erausforderungen. Triple-P Erzéiung vun Teenager gëtt Eltere praktesch Ureegunge fir mat dësen Erausforderungen ëmzegoen. Cours a 4 Deeler.

mam Dunja Wolsfeld
Präis: 40€ pro Persoun

Organisateur: Eltereschool /Fondation Kannerschlass
Aschreiwung: eltereschool@kannerschlass.lu

14.10.25

tuesday 19:00 PM
online

Focus on the emotional needs of teenagers

What do teenagers express when they are angry, rebellious or withdrawn? What needs are they trying to satisfy? For parents, it's quite an art trying to understand and take account of a teenager's needs ...

with Silvia Del Guerzo
Price: free

Organisateur: Eltereschool
Registration: eltereschool@kannerschlass.lu

23.10.25

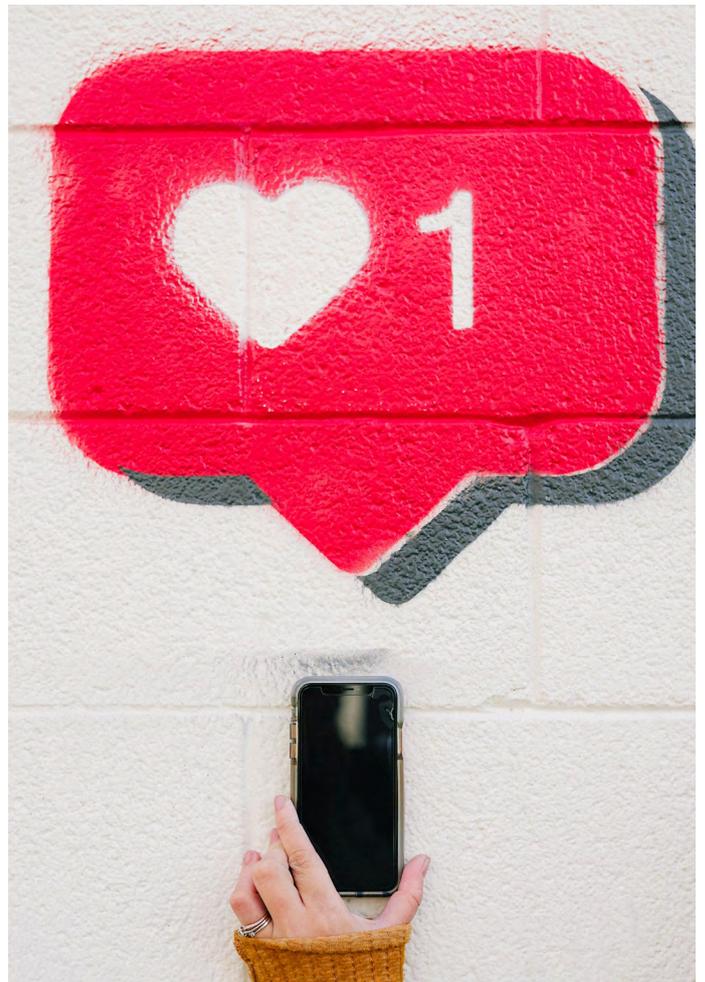
jeudi 18:00 hrs
online

Influenceur derrière les likes: la vérité cachée

A la découverte des réseaux sociaux et de la manière dont les jeunes perçoivent et utilisent SnapChat, TikTok, Instagram. Entre tendances à caractère dangereux ou vraiment intéressantes.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool
Inscription: eltereschool@kannerschlass.lu



Schwangerschaft - Grossesse

permanent buchbar
mittwochs 15:15-16:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden.

Preis: 92€/5er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
les lundis 13:15-14:15 hrs
Festsall Holzem

Yoga Prénatal

Objectifs? Mieux traverser les tensions physiques et psychiques > Soulager les inconforts causés par la grossesse > Aborder l'accouchement avec confiance et calme. Contact: Lynn Klein au 31 00 31 989 / cours@mamer.lu

avec Perla Ghidale
Prix: 40€/8 Séances, 80€/12 Séances,
120€/14 Séances

Organisateur: Perla Ghidale
Inscription au: 31 00 31 989



permanent buchbar

Wochentags ab 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Belly Basics

“Belly Basics” ist ein ganzheitlicher Schwangerenkreis für Frauen oder Paare, die mehr über das Wochenbett, die Zeit nach der Geburt wissen möchten. Ergänzt sich toll mit dem Vorbereitungskurs bei der Hebamme.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 350€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

Wochentags ab 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Meine selbstbestimmte Geburt

“Meine selbstbestimmte Geburt” bietet die nötige Unterstützung, um die Geburt zu einer selbstbestimmten Erfahrung machen zu können. Er dient als perfekte Ergänzung zu einem Geburtsvorbereitungskurs bei der Hebamme.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 450€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

Rendez-vous op Ufro
zu Garnich

Hypnobirthing

Selbstbestimmung, Kraaft an Entspannung fir deng Gebuert. Duerch Technique wéi Meditatiounen, Massagen, Otemtechniken, Visualisatiounen, Gebuertsankeren, léiers de während denger Gebuert roueg an entspaant ze bleiwen. All d'Detaillier fénns de op mengem Site: www.natierlech-mama.lu

mam Annemarie Arend
Preis: 375€/Gruppe-Kuer, 675€/1:1

Organisator: Natierlech Mama
Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu



permanent buchbar

op Rendez-Vous
zu Garnich

Mama Blessing

En Zeremonie fir um Enn vun denger Schwangerschaft Kraaft ze tanken an dech op deng Gebuert astëmmen. Am Géigendeel zu der klassischer Babyshower geet et net em de Bëbee a materiell Kaddoe mee drëms déi schwanger Fra ze feiern an ze éieren. Méiglech Aktivitéiten: Gebuertskerz gestalten, Wochebett-Bréiwer, Schwangerschaftsbauch bemolen a vill anerer.

mam Annemarie Arend
Präis: 395€

Organisator: Natierlech Mama
Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Motherblessing

Ein achtsames Ritual, das dich als werdende Mama ehrt. Im Mittelpunkt stehst du – genährt, gefeiert & gestärkt von deinen Herzensmenschen. In Liebe, Vertrauen & Natur – für deine Verbindung zum Baby und den Übergang ins Muttersein.

Preis: ab 200€

Organisator: la-alma
Anmelden über: info@la-alma.lu

permanent buchbar

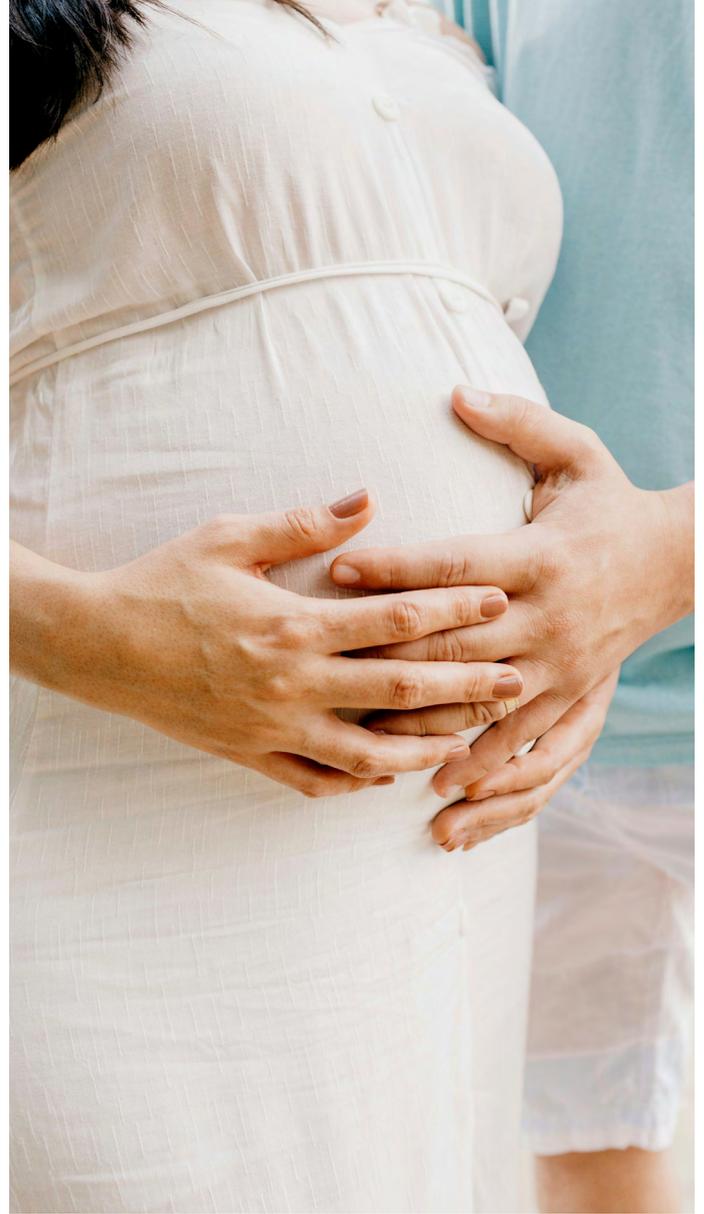
Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Mother's Blessing

Das "Mother's blessing" ist ein uraltes Ritual zur kraftvollen Vorbereitung auf die bevorstehende Geburt und das Wochenbett. Die werdende Mutter steht im Mittelpunkt ihres Freundinnenkreises und nicht das Baby wie bei der Baby-Shower. Gestaltungsmöglichkeiten sind z.B. Räuchern, Reinigungsritual, Blumenkränze binden, Bauch mit Henna bemalen, Wollfaden binden und viele mehr.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: ab 350€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung

Mit individueller Betreuung, einfühlsamer Unterstützung und einem ganzheitlichen Ansatz stehe ich dir als erfahrene Doula zur Seite, um deine Bedürfnisse und Wünsche während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu erfüllen. Die Rolle der Doula besteht darin, die werdende Mutter emotional, körperlich und mental zu unterstützen, durch beruhigende Worte, Massagen, Atemhilfen oder einfach durch ihre bestärkende und ruhige Präsenz.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: ab 90€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

op Rendez-Vous
zu Garnich

Doula

Mäin Ziel ass däi Wuelbefannen. Ech begleeden dech mat vill Empathie an no dengen individuelle Bedierfnisser: Virun denger Gebuert, während denger Gebuert, no denger Gebuert. Thema ass ënner aanerem: Ënnerstützung beim Ausschaffe vun dengem Gebuertsplang, Meditatioune fir däi Wuelbefannen, Techniken aus dem Hypnobirthing, Mother Blessing.

mam Annemarie Arend
Präis op Ufro

Organisator: Natierlech Mama
Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

11.10.25 & 12.10.25
samstags und sonntags 9:00-18:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Bogenbaukurs

An den 2 Tagen des Kurses stellen wir einen gebrauchsfertigen Bogen nach historischen Vorbildern her, komplett mit Bogensehne. 3 Pfeile mit Befiederung und Spitzen aus Geweih oder Stahl ergänzen die Ausrüstung. Verschiedene Bögen stehen zur Verfügung: Flachbogen 270€, Holmegaardn 270€, Bambus 270€, Normannen 280€, Englischer Langbogen mit Hornnocken 290€, Robiniebogen 310€, Osagedornbogen 340€, Bambus recurve (laminiertes) 300€, Bambus Osage recurve (laminiertes) 310€

mit Michel Bombardier

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

15.11.25
samedi 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Cartonnage

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des chemises, des boîtes et des étuis.

avec Fons Hirtz
Prix: 60€, matériel inclus

Organisateure: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

15.11.25
samedi 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Papier marbré

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des beaux papiers marbrés.

avec Fons Hirtz
Prix: 60€, matériel inclus

Organisateure: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

01.10.25-19.11.25
les mercredis 17:00-20:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Soudure autogène/Autogenschweißen

Apprenez les bases du soudage dans un cours du soir pratique. D'abord, nous vous expliquerons les techniques et les consignes de sécurité, puis vous pourrez mettre en pratique vos compétences. À la fin du cours, vous réaliserez votre propre projet de soudure. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Ndoj Alban et Reuter Robert
Prix: 94,50€

Organisateure: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

27.09.-28.09, 18.10.-19.10. oder 29.11.-30.11.25
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

Kreative Gestaltung und handwerkliche Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Edelmetalle werden separat berechnet. 2-tägiger Workshop.

mit Diana Prokot
Preis: 195€ (inkl. Mittagessen,
Kaffee und Kuchen)

Organisateure: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

20.11.25

jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif- Techniques mixtes

Atelier créatif éco- responsable. Tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier créatif nous allons créer un panneau décoratif en bois en utilisant différentes techniques (découpage, travail au pochoir, color blending...) Mat.inclus.

avec Anick Boltz
Prix: 125€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

15.11.25

samstags 9:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Kaundorf

Die Magie von "Pop Up Karten"

„Pop-Up-Karten“ sind mehr als nur einfache Grußkarten – durch das Öffnen der Karte entfaltet sich ein kleines Kunstwerk. In diesem Workshop zeigt Michaela Feguenne, Ihnen verschiedene Techniken zur Gestaltung Ihrer persönlichen Karte.

mit Michaela Feguenne
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

27.09.25-13.12.25

saturdays 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class). Max 1,5 kg per piece of clay included. 27.09, 25.10, 01.11, 15.11, 22.11, 29.11, 06.12 & 13.12

with Sandra Faia Pereira
Price: 35€/2-hour class

Organisateur: ManuKultura
Inscription: manukultura@useldeng.lu

17.09.25-17.12.25

wednesdays 14:30-16:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class). Max 1,5 kg per piece of clay included. 17.09, 24.09, 01.10, 08.10, 15.10, 22.10, 29.10, 05.11, 12.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12 & 17.12

with Sandra Faia Pereira
Price: 35€/2-hour class

Organisateur: ManuKultura
Sign up: manukultura@useldeng.lu



24.10.25

friday 19:00-21:00 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Worshop - Ladies Night

Ceramics Ladies Night where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Snacks and drinks included. As from 18 years.

with Sandra Faia Pereira
Price: 40€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: manukultura@useldeng.lu

20.09.25-18.10.25

samstags 8:00-12:00 Uhr
Al Schoul in Heiderscheid

Gartendeko aus Keramik

Ein zweiteiliger Workshop für Alle, die mit Ton arbeiten wollen. Lernen Sie die Grundlagen des Keramik-Prozesses und des Glasierens kennen. Nach dem Rohbrand beschäftigen wir uns im 2. Kurs mit der Glasur der Werkstücke.

mit Carine Boentges
Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

17:00-21:00 Uhr
"Al Schoul" in Heiderscheid

Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

Ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi - Ob allein, zu zweit oder in größerer Runde. In unserem "Keramik Treffen" kann man in ganz gemütlicher Atmosphäre eigene Kunstwerke aus Keramik erschaffen. TeilnehmerInnen müssen ihr Material selbst mitbringen.

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

22.11.25 & 23.11.25

samstags und sonntags 9:00-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Korbflechten

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material, mit Hilfe einer alten Technik, einen schönen Einkaufskorb zu flechten und, nebenbei, einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden. Auch für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 160€ inkl. Material

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

19.10.25

sonntags 9:00-16:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Weidenflechten - Schwingenkorb

Aus Weiden flechten wir gemeinsam an diesem Tag einen kleinen runden Schwingenkorb. Auch Anfänger können mit ein bisschen Geschick ihren eigenen Korb fertigen.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 95€ (incl. Material)

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu



06.10.25 & 24.11.25
montags 14:00-15:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Floristik

1. Termin: florales Kunstwerk aus Herbstblumen erstellen; 2. Termin: Adventskranz oder Türkranz Mitbringen: eine Gartenschere und ein Messer. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet (50 - 60€).

mit Sandra Funez
Preis: 15€/Einheit+Materialkosten
(50-60€)

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar
montags 13:30-16:00 Uhr
"Al Schoul" in Heiderscheid

"Floristik- & HandarbeitsTreff" für Alle

Gemeinsam mit anderen kreativ sein. Hier entstehen neue Ideen und sogar vielleicht neue Freundschaften. Wir möchten das Sie während Ihrer Zeit bei uns der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.12.25
montags 18:00-20:00 Uhr
Vereinsaal in Binsfeld

Weihnachtliches Gesteck

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür! In diesem stimmungsvollen Workshop gestalten Sie ein individuelles Weihnachtsgesteck aus frischem Tannengrün, duftendem Moos und ausgewählten Naturmaterialien.

mit Monique De With
Preis: 58€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

22.11.25
samstags 9:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Kaundorf

Schmuckdesign aus Epoxid

Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuckunikate aus Epoxidharz! Ob mit echten Blüten, Farbe oder etwas Glitzer - Sie entscheiden selbst.

mit Michaela Feguenne
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.11.25
samstags 9:00-12:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Polymer Schmuck

Kreiere einzigartige Fimo-Ohringe! Jeder kann zwei individuelle Paare herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß und Lust auf Kreativität!

mit Marnach Fabienne
Preis: 40€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

02.10.25-11.12.25
les jeudis 9:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Création de bijoux

Vous utiliserez les techniques de bijouterie traditionnelles pour créer des bijoux selon vos envies. Nous travaillerons principalement avec les métaux non - ferreux: cuivre, laiton, argent. Outils à acheter sur place.

avec Diane Chapel
Prix: 195€/10 séances
+ frais de matériel

Organisateu: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

18.10.25 & 19.10.25
samedi 10:00-17:00 et dimanche 10:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Bijoux en émail sur cuivre

Découvrez la technique de l'émail grand feu et réalisez votre pendentif et vos boucles d'oreilles. A apporter: matériel de dessin basique, quelques feutres ou crayons de couleurs. Porter des vêtements non inflammables (coton ou laine) .

avec Diane Chapel
Prix: 170€/2 séances, matériel
inclus

Organisateu: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01





22.11.25
samedi 10:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets (petit chevet, plateau, vase, cadre, etc). Vous y apprendrez différentes techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné.

avec Betty Ries
Prix: 80€, matériel inclus

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

16.10.25
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier relooking petit mobilier

Atelier créatif éco-responsable. Quand tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier vous allez apprendre à relooker votre propre petit meuble en utilisant des peintures non-toxiques et éco-labellisés sans ponçage.

avec Anick Boltz
Prix: 145€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

13.11, 20.11. & 27.11.25
donnerstags 18:00-20:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Kreativwerkstatt: Mosaik-Beistelltisch

In diesem Kurs erschaffen Sie Ihr persönliches Einzelstück! Unter Anleitung bauen Sie zunächst einen kleinen Beistelltisch aus Holz, den Sie anschließend mit einer Mosaikplatte nach Ihren eigenen Ideen gestalten.

mit Sandra Arend, Marco Jans
Preis: 80€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Fotografie - Photographie

15.10, 29.10, 12.11. & 19.11.25
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Einführung in die Fotografie: Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie

Sie werden die Grundlagen der Fotografie erlernen und die Funktionen Ihrer Digitalkamera (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera) kennenlernen sowie eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am Computer erhalten.

mit Jessica Theis
Preis: 120€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

04.10.25 & 05.10.25
samedi et dimanche 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Cyanotypie: Techniques avancées

La cyanotypie est une technique d'impression photographique dans laquelle une émulsion est utilisée pour développer une image lorsqu'elle est exposée à la lumière ultraviolette. Pour des personnes ayant de l'expérience.

avec Gery Oth
Prix: 235€+15€ matériel

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01



Fotoconcours

Dir maacht gäre Fotoen a géift Äert Bild gär um Cover vun der Landakademie gesinn?

Da siche mir lech!

Fotograféiert Är schéinste Plazen aus eise Partnergemengen a loosst eis Är maximal 2 Fotoe bis spéitstens den 31. Oktober 2025 zoukommen. Wéi Dir dat maacht? Am Einfachste op eis Email info@landakademie.lu. Gären och per WeTransfer, Dropbox oder Änleches.

D'Dateie solle w.e.g. Folgendes respektéieren: Format: Standard JPEG an eng Opléisung vun Minimum 1820 x 2600 Pixel. D'Fotoe kënnen faarweg oder och schwaarz-wäiss sinn. Schreift eis dobäi, a wéienger Gemeng d'Foto gemaach gouf.

Dono siche mir déi schéinste Foto eraus, déi dann op de Cover vun der nächster Landakademie kënn.

Fir weider Informatiounen kënn Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie
2, am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Literatur - Littérature

19.09.25-19.12.25
freides 14:00-16:00 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Liesclub

Zesumme liese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwvert d'Buch austausche kann. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheem. An enger gemittlecher Ronn schwetze mir iwvert d'Buch.

Präis: Gratis

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

30.11.25
mardi 11:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange
OULIPons-nous!!!

Prendre un dimanche pour soi, commencer (continuer) un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés. Vivre ensemble un « Ouvroir de Littérature Potentielle ». Venez avec votre stylo préféré.

avec A'Musée
Prix: 20€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: manukultura@useldeng.lu



Malerei - Peinture

25.10.25
samstags 10:00-17:00 Uhr
Centre Culturel in Wilwerwiltz

Abstrakte Acrylmalerei

„Von der kreativen Unordnung zur gelungenen Komposition“ In diesem Workshop liegt der Fokus auf spontaner und intuitiver Malerei. Wir experimentieren mit verschiedenen Farben und Techniken.

mit Steve Reiffers
Preis: 60€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

18.09.25-18.12.25
donneschdes 18:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen Grupp A

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

mam Claudine Maillet
Preis: 119€ / 7 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

25.09.25-11.12.25
donneschdes 15:30-18:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen Grupp B

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

mam Claudine Maillet
Preis: 102€/6 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

29.09.25-08.12.25
les lundis 13:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Peinture à l'acrylique

Ces cours sont destinés aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Nous aborderons des sujets comme le paysage, les animaux, les natures mortes, etc.

avec Asun Parrilla
Prix: 109€/8 séances

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

24.10.25 & 25.10.25
vendredi 14:00-18:00 et samedi 9:30-17:30 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Linogravure

Nous allons nous amuser avec le plein de possibilités créatives que cette belle technique peut nous donner: des images monochromes ou à plusieurs couleurs ? Ceci sera votre choix!

avec Asun Parrilla
Prix: 165€/2 séances, matériel inclus

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar

dënschdes 15:30-17:00 Auer
zu Ëlwen

Malort "Faarwespill"

Am Malort steet d'Freed um kreativen Ausdrock an d'Momentbewosstsinn am Méttelpunkt. Hei kanns du fräi molen,ouni Drock a Bewäertung. An engem rouege,séchere Raum kriss de d'Fräiheet, dech duerch Faarw a Form um Blad op der Mauer auszedrëcken.

mam Rinnen Betty & Tessy
Präis op Ufro

Organisator: Faarwespill Asbl
Umellen iwwer: 621 394 800

permanent buchbar

donneschdes 15:00-16:30, 17:30-19:00, samschdes 9:45-11:15 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. De "Malort Lëtzebuerg" bitt jidderengem d'Méiglechkeet senger Kreativitéit fräie Laf a Biller onbegrenzt wuessen ze loosser - ganz ouni Drock a Bewertung a mat vill Spaass un der Saach. Präis: 350€/Semester 1 Kand (3-4 Joer) + 1 Erwuessenen, 250€/Semester Kanner (5-9 Joer), 350€/Semester Kanner ab 10 an Erwuessener.

mam Myriam Otto

Organisator: Kreativatelier
Anmelden über: 621 691 590

offre permanente

mardi, jeudi et vendredi 16:30-19:30, mercredi et samedi 9:00-13:00 hrs
Articulum à Redange

Cours de dessin et de peinture

Cour de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s Encadrage individuel.
Adresse: 62, Grand-Rue L- 8510 Redange. Contact: Guy Bintz Tel: 472012, Email: art@pt.lu, www.articulum.lu. Tarifs: 25€/h (séance 2h), 20€/h (séance 3h), 17€/h étudiants (séance 2h), 15€/h étudiants (séance de 3h). Matériel inclus.

avec Guy Bintz

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

permanent buchbar

Onlinekurs

Art journaling & intuitives Zeichnen

Zeichenübungen zum Loslassen. Variante 1: Zusendung und Besprechung der Aufgaben per Email 1x/ Woche (Mittwoch - Freitag). Mit Teilnahmezertifikat. Variante 2: einmalige Zusendung und Besprechung aller Aufgaben.

mit Christiane Schmalen

Preis: Variante 1: 250€,
Variante 2: 65€

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt
Anmelden über: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu



Nähen & Stricken Couture & Tricotage

20.09, 04.10, 18.10, 08.11. & 20.12.25

les samedis 9:00-12:00 hrs

ManuKultura à Useldange

Atelier de stylisme créatif et durable - Comprendre les principes de base du stylisme et de la mode

Développez vos compétences pratiques en design et en créativité, et laissez libre cours à votre imagination. Prérequis: Savoir coudre à la main et à la machine.

avec Tatiana Bifouri
Prix: 298€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: info@tatianabifouri.com

01.10.25-17.12.25

mëttwochs 9:00-12:00 Auer

ManuKultura zu Useldange

De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréire mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 01.10 an duerno zweemol de Mount bis den 17.12.2025.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 48 96 85

25.09.25-04.12.25

donnerstags 9:00-11:30 Uhr

Al Schoul, Heiderscheid

Nähkurs für Alle

Erhalten Sie Tipps, wie man den Stoffbedarf berechnet und worauf man beim Stoffeinkauf achten muss. Näh- und Verarbeitungstechniken werden thematisiert. Am Ende können Sie fachgerecht zuschneiden, Schnittmuster auflegen, Fadenlauf beachten usw.

mit Fabienne Streng
Preis: 135€/10 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



10.09, 15.10, 12.11 & 17.12.25
14:00-16:00 Uhr
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Patchwork - aus alt macht neu

Bei diesem Kurs werden Ihnen einige Projekte vorgestellt und Sie können nähen, was Ihnen gefällt. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt da Sie problemlos verschiedene Stoffe miteinander kombinieren können.

mit Antoinette Ensch-Molitor
Preis: Kostenlos

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

immer montags
13:30-16:30 Uhr
Heiderscheid, "Al Schoul"
„Handarbeit Treff“

Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun? Dann freut sich unsere Handarbeitsgruppe auf Ihre Verstärkung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
15:30-17:30 Uhr
Am Keller in Dahlem

Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Duelemer Leit
Anmelden über: 38 05 23 / 691 975 679

Musik - Musique

15.12.25
lundi 18:30-22:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Blues - soirée Quiz

Nouvelle édition de soirée QUIZ, concocté sur base de questions relatives au blues, bien entendu, mais aussi au rock et à la musique en général. Une équipe peut être composée de 4 personnes au maximum.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

27.10.25
lundi 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Histoire(s) du blues & du rock: Bruce Springsteen

Surnommé « The Boss », Bruce Springsteen est le héros musical de la classe ouvrière américaine, qu'il continue à défendre et qui lui a inspiré bon nombre de ses chansons. L'exposé est en luxembourgeois (& documents audiovisuels.)

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

17.09.25-10.12.25
mittwochs 18:30-19:45 Uhr
Centre Culturel "A Schrauben" in Bockholtz (Hosingen)

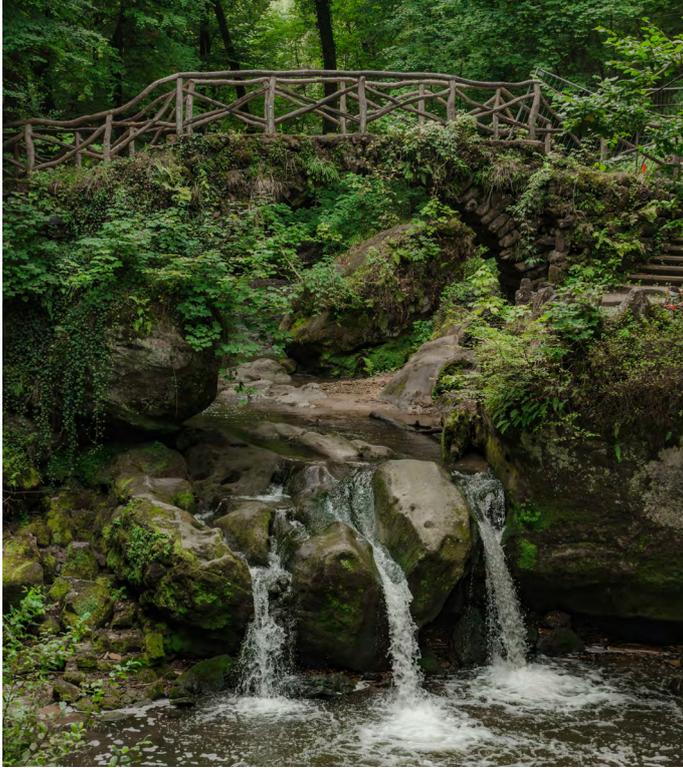
Djembé

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

mit Sada Diagne
Preis: 151€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36





Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

11.10.25
samstags 10:00-13:00 Uhr
in Beaufort

Mit dem Bürgermeister unterwegs

Jean-Luc Nosbusch, Bürgermeister von Beaufort, lädt Sie ein, seine Region zu entdecken. Im Herzen der Region Müllerthal gelegen, führt uns die Tour zu den Sehenswürdigkeiten seines Dorfes.

Preis: Kostenlos Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

permanent buchbar
dienstags bis sonntags 10:00-18:00 Uhr (Letzter Start: 15:30)
Musée de l'Ardoise Haut-Martelange

Outdoor Escape Room

Rätsel lösen, Schiefergeschichte erleben, Teamgeist stärken! Der Outdoor Escape Room im Schiefermuseum ist das perfekte Teambuilding-Erlebnis – für Freunde, Familien oder Kollegen. Herausforderung & Spaß – draußen, spannend, anders!

Preis: 50€/Gruppe (1-5 P.) + 20€ Kautions
Organisator: Musée de l'Ardoise
Anmelden über: 23 64 01 41

permanent buchbar
9:30-16:30 Uhr
Robbesscheier in Munshausen

Naturateliers

Entdecken Sie unsere Aktivitäten, die jeden Tag geöffnet sind. Begleitet von einem Animateur, haben Sie die Wahl zwischen einem Dutzend Animationen, um die Natur und das typische ländliche Know-how des Luxemburger Nordens neu zu entdecken.

Preis: 19€/Halbtags, 23€/Ganztags Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45

permanent buchbar
op Rendez-Vous
Alscenter Ponyhaff zu Aلسheid

Ausflug fir Erwuessener

Ausflug für Erwachsene, Firmen, Privatgruppe, Vereine, Geburtstag. Teambuilding oder Entspannung pur. Mit Workshops rund um unsere Pferde, Tiere, Garten, Kochen, Hofolympiade, Ponywanderung. Individuelle Planung nach Wunsch.

Präis op Ufro Organisator: Alscenter Ponyhaff,
pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Boulaide oder nach Absprache

Thematische Wanderungen

Die Teilnehmer reflektieren über theoretische Text-Inputs zum gewählten Thema und setzen sich spielerisch oder meditativ damit auseinander. Interessierte Gruppen (5-20 Personen) können thematische Halbtags- oder Ganztagswanderungen buchen.

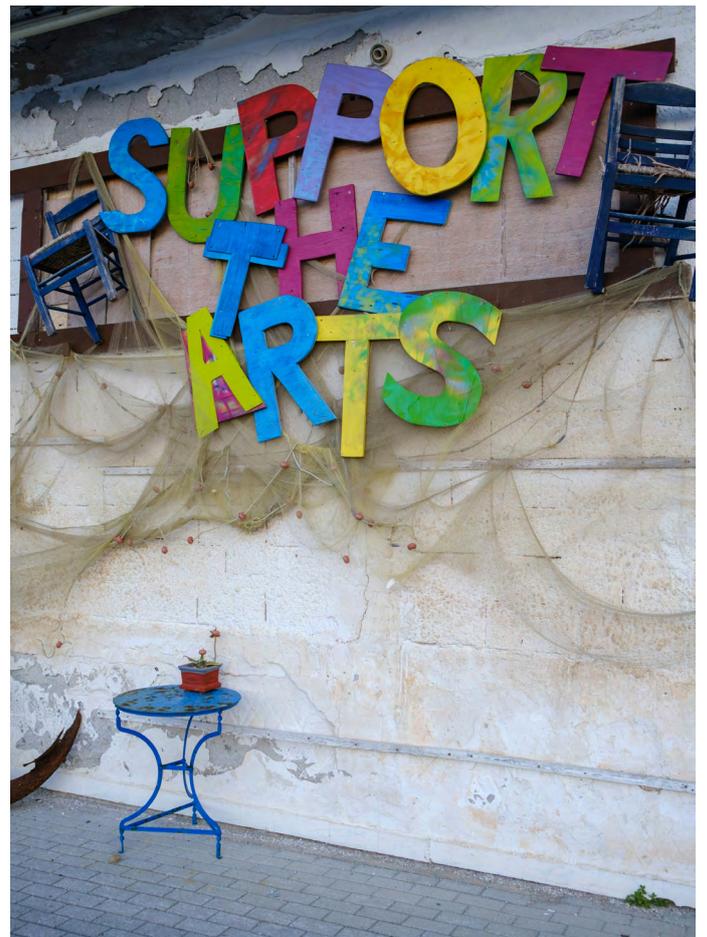
mit Dr Phil. Zenner Françoise Organisator: Zenner Françoise - Meta-Morphose
Preis auf Anfrage Anmelden über: info@meta-morphose.lu

14.09.25
sonntags 10:00-18:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

Do it Yourself Festival Ardennes

Verschiedene Workshops zum Thema Nachhaltigkeit, ein Repair-Café, Infostände, Buffet. Alles kostenlos! Jeder der kostenlos einen Kurs anbieten möchte kann sich auch sehr gerne bei uns melden.

Preis: Kostenlos Organisator: Transition Nord
Anmelden über: transitionnord@cell.lu



Geselligkeit - Convivialité

all 4. Donneschdeg
10:00-12:00 Auer
Alschter Ponyhaff zu Alscheid

Fraentreff am Stall

Gemitlecht Zesummesin mat den Déieren, flotten Austausch, unni Erwartungen an Drock.

Preis: 60€/Mount
Organisator: Alschter Ponyhaff,
pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 691 895 938

13.11.25
donnerstags 12:00-16:00 Uhr
Gemeinsamer Mittagstisch

Treffpunkt einmal im Monat zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

02.10.25 Restaurant "An de Gaessen" in Eschweiler
13.11.25 Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)
11.12.25 Restaurant "Robbescheier" in Munshausen

Preis je nach Menü
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
all 2. Samschdeg am Mount vun 15:00-18:00 Auer
Am Keller zu Dahlem

Gesellschaftsspiller

Gesellschaftsspiller fir jiddereen. Et kann een eng Stonn kommen oder dee ganzen Mëtten. Spiller sinn op der Plaz, et kann een der awer och matbréngen. Gaming/ jeux de société/Gesellschaftsspiele.

Präis: Gratis
Organisator: Duelemer Leit
Weider Informatiounen: 38 05 23 / 691 975 679

alle 14 Tage
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Aal Schoul Hosingen
Spillertreff Hosingen

Spillertreff alle 14 Tage, jeder ist Willkommen! Rummikub, Karten...

Preis: Kostenlos
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



permanent buchbar
mittwochs 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

jeden 2. & 4. Mittwochabend im Monat
18:30-21:30 Uhr

Auberge Fussekaul in Heiderscheid

Konter & Matt Owend

Wir treffen uns wieder jeden 2. und 4. Mittwochabend im Monat und lassen die Karten fliegen.

Preis: Kostenlos
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Restaurant "Um Schumann's Eck" in Nothum

Konter a Matt Treff

Wir treffen uns wieder jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat und lassen die Karten fliegen. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen bevor wir uns dann ganz den Karten widmen.

Preis: Kostenlos
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

alle 2 Wochen
mittwochs 16:00-18:30 Uhr
im Müllerthal

Kegeln

Alle 2 Wochen treffen wir uns Mittwochs auf gemeinsame Kegelabende. Egal ob Anfänger oder Hobby-Spieler, jeder ist herzlich willkommen. Melden Sie sich bei uns um die Termine, sowie den Ort zu erfahren.

Preis: Die Bezahlung erfolgt vor Ort
Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

alle 2 Wochen
freitags 14:00-17:00 Uhr
Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

Kegeln

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. Sie brauchen also kein Profi zu sein! (alle 2 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis je nach Verzehr + Miete der Kegelbahn
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



DAG BEI DER BAACH

06+07.09.25

Handwierks-a Kongschtmaart | Musek |
Animatioun fir Grouss a Kleng
📍 STENGEFORT Park



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

27.09.25

samstags 10:00-11:30 Uhr
"Op der Flebour" in Baschleiden

Bioresonanz- Sinn oder Unsinn

Die Bioresonanztherapie ist ein komplementäres Diagnose- und Behandlungsverfahren, das auf der Annahme beruht, dass der menschliche Körper elektromagnetische Schwingungen aussendet.

mit Nicole Schweicher
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

29.11.25

samstags 10:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Workshop: Achtsamkeit als Komplementärmedizin vs. Schulmedizin

Entdecke, wie Achtsamkeit, Meditation und die Kraft der Neuroplastizität dein Leben verändern können. In diesem ganztägigen Workshop erwarten dich spannende Einblicke in die Achtsamkeit als Komplementärmedizin.

mit Dr. Marie-Paule Theisen
Preis: 55€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

15.10.25

mëttwochs 9:00-16:00 Auer
Centre Culturel Hosingen

Demenz - Cours fir betrafte Familjen

De Cours riicht sech un d'Familljemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Ëmgang mat der Erkrankung kréie wëllen. Verschidden Theme gi behandelt. Mat der Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer.

mam Nadine Thines
Präis: Gratis

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

15.10.25

mëttwochs 09:00-16:00 Auer
Centre Culturel Hosingen

Demenz - Cours fir betrafte Familjen

De Cours riicht sech un d'Familljemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Ëmgang mat der Erkrankung kréie wëllen. Verschidden Theme gi behandelt. Mat der Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer.

mam Nadine Thines
Präis: Gratis

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

23.10.25

donneschdes 19:00 Auer
Centre Culturel Hosingen

Infoowend: My DSP / E-Santé

Wat ass den DSP? Woufir gëtt e gebraucht? Wat sinn d'Virdeeler fir mech an d'Gesondheetsberuffer? Wéi benotzen ech en? A wéi ginn ech mengem Dokter Zougang? All dës Froen gi behandelt a beäntwert.

Präis: Gratis

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

24.11.25

méindes 16:00-17:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Konferenz: D'Rechter vun de Patienten

Informatiounen zu folgenden Theemen: Abléck an déi wichtegst Patienterechter nom lëtzebuergesche Recht; Méiglechkeite fir sech ze beschwéieren, praktesch Hiweiser. Duerno bleift Zäit fir Är Froen a fir en Austausch.

Präis: 15€

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

09.10.25
jeudi 15:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Soulager et prévenir les douleurs articulaires et musculaires naturellement

Cet atelier, proposé en automne, vous invite à découvrir comment les approches naturelles peuvent soulager efficacement ces douleurs tout en préparant votre corps à la saison froide.

avec Deborah Schettini
Prix: 45€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

07.10.25
mardi 17:30 hrs
Treff Aal Schoul à Hobscheid

Atelier: Renforcer son système immunitaire naturellement

Cet atelier vous accompagne pour traverser la saison hivernale en pleine forme grâce à des outils simples, naturels et efficaces. Au programme: Alimentation ciblée, remèdes naturels, gestes et habitudes du quotidien, prévention active.

avec Deborah Schettini
Prix: 45€

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Inscription au: 39 01 33 501

24.09.25
mittwochs 19.30-21.30 Uhr
online

Webinar: "Freude wiederentdecken"

Das Leben ist oft durchorganisiert und voller Routinen und unerwarteter Ereignisse. Was meist auf der Strecke bleibt, ist - neben der wichtigen Selbstfürsorge - die Freude. Weshalb ist das so? Und wie können wir die Freude im Leben wiederentdecken? Darum geht es in diesem 2-stündigen Seminar.

mit Berenice Boxler
Preis: 50€

Organisator: being mindful
Anmelden über: 621 491 723

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
online über zoom

Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?

Weibliche Anatomie und Physiologie, Hormone, allgemeine Beschwerden und Möglichkeiten ihrer Linderung, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung etc. Dieses Seminar ist hauptsächlich auf Praxis ausgerichtet!

mit Tanja Schiertz
Preis: 100€

Organisator: feel your body Gesundheitszenter
Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle
Preis: 199€ Farbpas inkl.

Organisator: Joëlle
Anmelden über: 81 29 80

08.10, 15.10, 22.10. & 29.10.25
les mercredis 18:00-19:15 hrs
à Steinfort

Traverser la ménopause en pleine forme

La ménopause s'accompagne de transformations qui peuvent influencer notre quotidien. Nous nous concentrerons sur les ajustements de mode de vie – activité, sommeil, stress, bien manger – pour traverser cette étape avec énergie et vitalité.

avec Christine O'Bright
Prix: 200€

Organisateur: Bright Futures
Inscription: cobright@brightfutures.lu

12.10.25
sonntags 9:00-18:00 Uhr
Haus um Sand in Saeul

Tagesretreat "Schossraum"

Entdecke neue heilsame "Rituale" um deinem Schossraum mehr Achtsamkeit und Pflege zu schenken!

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 295€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu



permanent buchbar

Terrmin nach Vereinbarung
in Mamer

Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

Individuell wird durch körpertherapeutische Methoden Entspannung und Akzeptanz für dein Symptom/Problem herbeigeführt und geübt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken.

mit Dunja Grunow
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

De Kierperatelier zu Beckerich

Individuell ugepassten Entspannungsséancen

Mir kucke mat lech zesummen, wat fir Entspannungstechniken bei lech passen a wéi Dir déi am Alldag uwenden an asetze kënn. Wäert gëtt hei och op Entspannung a Krisesituatiounen geluecht. Dir léiert Weeër och hei entspannt a souverän ze bleiwen.

mam Nicole Schweicher
Präis: 90€

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Ganzheitliche 1:1 Begleitung

Ein sicherer Raum nur für dich – für Klarheit, Balance und innere Stärke. In meinen 1:1 Begleitungen begleite ich dich intuitiv mit Ritualen, Kräutern, Energiearbeit & Achtsamkeit. Alles darf da sein. Alles darf sich wandeln. Zurück zu dir.

Preis: ab 120€

Organisator: la-alma
Anmelden über: info@la-alma.lu

25.10.25

samedi 10:00-11:30 hrs
Centre Culturel Capellen

Sophrologie & bols tibétains

Deux chemins pour explorer ses résonances: Sophrologie : Ancrage, respiration et évacuations des tensions. Voyage sonore : Sons et vibrations grâce aux bols tibétains. Combiner sophrologie et sonothérapie pour un moment de détente extraordinaire! À apporter: tapis de yoga, des vêtements confortables, couverture.

avec Anne-Marie Jean & Ingrid Schaus
Prix: 35€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01



permanent buchbar

19:30 Auer

shanti-relax in Ettelbruck

Wellnessabend mit DIY

Mir geneissen een Gesichtsdpfmbad, eng Gesichtsmask, een klengen DIY, eng kleng Meditatioun an kucken einfach mol no eisem Wuelbefannen! Deng Plaatz därf du dir réservieren am shop op der Internetsait www.shanti-relax.lu

mam Martine Bram
Preis: 20€/Person und Abend

Organisator: Shanti-Relax
Anmeldung: www.shanti-relax.lu

permanent buchbar

op Rendez-vous
zu Beaufort

Otem huele, lassloosse, fräi ginn: individuell Otmungs-Sessioun am Bësch

Otmungsaarbecht am Bësch. Individuell Sessioun vun 1,5 Stonnen fir: Stress & Angscht ze gerieren, Emotiounen ze berouegen, Wuelbefannen zréckzefannen.

mam Isabel Van De Voorde
Präis: 90€

Organisateur: Natural Minds
Umellen iwwer: 691 315 175

offre permanente

le dernier mercredi de chaque mois 19:15-20:15 hrs
Fit 360 à Weidingen

Classe de respiration "Wim Hof Method"

Rejoins notre classe de Breathwork de la méthode Wim Hof pour découvrir la puissance de la respiration consciente et renforcer ton bien-être mental et physique. Apprends à te reconnecter à ton corps via la respiration pour libérer ton potentiel intérieur et la sagesse de ton corps. Découvre comment un simple exercice de respiration peut faire la différence.

avec Martin Dan
Prix: 18€/séance, 200€/12 séances

Organisateur: Ananda Hypnosis Sàrls
Inscription au: 621 582 329



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
online

Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen, Energie gewinnen, mental klar bleiben!

Individuelles Atemcoaching zur Analyse deiner Atemmuster und Beseitigung von Störfaktoren deiner Atmung. Mit gezielten Übungen fördern wir den natürlichen Atemfluss für mehr Energie und mentale Klarheit, innere Ruhe und langfristige Gesundheit.

mit Irene Heintz
Preis: 245€/Ersttermin mit Atemverhalten-
sanalyse, 140€/Folgetermine

Organisator: PERIBAL - Perfor-
mance in Balance
Anmelden über: info@peribal.com

18.09.25-18.12.25

donneschdes
ManuKultura zu Useldange

D'Natur, eng Quell vu Rouh a Wuelbefannen

An eisen Aktivitéiten geet et ëm Rou, Entschleunegung an d'Verbindung mat der natierlecher Ëmwelt. Sënnesaktivitéiten, kleng Ritualer, roueg Beweegung a bewusst Zäit dobaussen hëllefen, de Stress vum Alldag hannert sech ze loosser. Ab 16 Joer. 18.09, 16.10, 13.11, 18.12 10h00-12h00, 28.10, 02.12 17h30 -19h30.

mam Kina Thill
Präis: 20€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@samo.lu

15.11.25

samstags 10:00-14:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Baumöle: geerdet im Alltag

Mensch und Natur wieder in Einklang bringen: Baumöle sind sehr erdend, unterstützen bei der Stressbewältigung und helfen durch ihre aufrichtende Eigenschaft die eigenen Kräfte zu reaktivieren. Dieser Workshop dient als Einführung und Inspiration, um Achtsamkeit weiter zu erforschen und in deinem täglichen Leben zu verankern mit der Essenz der Bäume.

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmeldung: www.shanti-relax.lu

permanent buchbar

donnerstags 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insborn

“Balance am Besch” um Burfelt

Achtsame Abendwanderung am Stausee. Bei geführten Meditationen entdecken wir die Natur als Kraftort und Quelle der Selbstheilung und lernen wie wir uns durch Achtsamkeit in der Natur wieder auf uns selbst besinnen und mental regenerieren können. Durch kleine geführte Meditationen und Entspannungsübungen tauchen wir in die heilsame Waldatmosphäre ein und lassen sie auf uns wirken.

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063

**Wohlfühlprodukte
Produits bien-être**

15.11.25
samstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Naturkosmetik

Sie stellen eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme mit Sonnenschutz, einen Deoroller, Lippenpflegestifte und eine Ringelblumencreme, her. Sie dürfen ihre Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mitnehmen.

mit Myriam Rehlinger
Preis: 35€ + Materialkosten (15€)

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

13.12.25
samstags 10:00-14:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Antike Öle für die neue Zeit

Das Wissen um die Kraft der ätherischen Öle ist viele tausend Jahre alt. Die Anwendung dieser antiken Öle wird Dich in andere Welten mitnehmen, jedes Öl hat seine eigene, besondere Wirkung auf körperlichen, mentalen, emotionalen Ebenen.

mit Martine Bram
Preis: 110€

Organisator: Shanti-Relax
Anmeldung: www.shanti-relax.lu

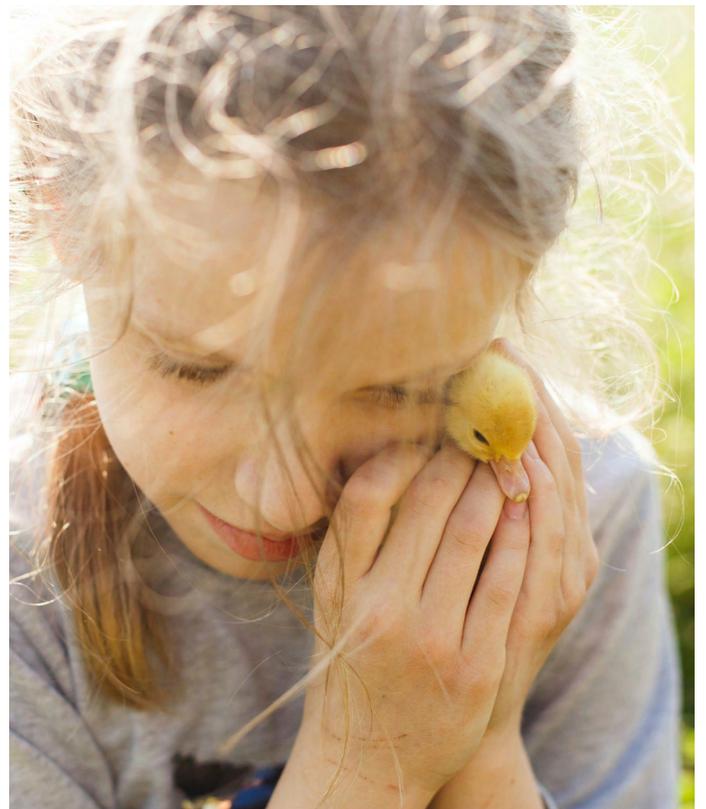
27.09.25
samstags 10:00-14:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Ätherische Öle für geniale Schulkinder und Ihre Eltern

Mit Hilfe ätherischer Öle: Streitende Kinder beruhigen sich rasch, überaktive Kinder gewinnen ihre Balance, verträumte Kinder werden zu neuen Taten ermuntert, weinende Kinder vergessen ihre Tränen und Eltern kommen wieder in ihre Balance.

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu





25.10.25

samstags 10:00-14:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Boost your system with essential oils

Dieser Workshop bietet dir Tipps und Tricks für eine starke Immunabwehr: Vorbeugung, Stärkung der Abwehrkräfte, erste Erkältungssymptome lindern mit hilfreichen Waffen aus der Natur. Inklusive Do it yourself z.B. Hustenbalsam. Tickets im Shop: www.shanti-relax.lu

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
shanti-relax in Ettelbruck

Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen- Trainiere deinen Riechnerv

Trainiere deinen Riechnerv: Dieses Training basiert auf gezielten Atemübungen, wir schnuppern regelmäßig an reinen ätherischen Ölen, Trainingseinheiten 2 Mal /Tag zuhause solltest du mit einrechnen um ein Ergebnis zu bekommen.

mit Martine Bram
Preis: 100€/1. Einzeltraining,
20€/jede weitere Begleitstunde

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

Massagetechniken Techniques de Massages

permanent buchbar

donnerstags 8:15-11:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kindermassagen

Bei der Kindermassage entspannen sich und genießen die Kleinen die liebevollen Berührungen der Eltern. Mit dieser Massage steigern wir die geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den liebevollen Kontakt zwischen Eltern und Kindern.

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

04.10.25 & 15.11.25

samstags 14:30-17:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper, Spannungen löst und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann. Ziel dieses Kurses ist die Anwendung des Jin Shin Jyutsu zu erlernen. Mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

27.09.25-27.09.26

un samedi et dimanche par mois 10:00-18:00 hrs
à Kleinbettingen

Formation - Hypnose -Chamanisme - Quantique

Savoir transformer sa vie et celle des autres ! Et si cette formation était le début d'une vie de bonheur infini qui vous attends? 140 heures de cours, qui vous permettrons d'obtenir le certificat de « Praticien en Hypnose Transfantique ». En savoir plus au +352 691 604 118. Prix: 200€ par mois durant 10 mois.

Prix: 200€ par weekend de formation ou 1800€
si le paiement est effectué en totalité pendant
les 2 premiers mois

Organisateur: Xavier Mounier
Inscription au: 691 604 118

permanent buchbar

19:30-21:30 Auer
zu Beaufort

Éischt Hëllef géint Stress

Éischt Hëllef fir d'Stressgeréierung. Atmungsarbeit fir eng direkt Stressreduktion. Harmonie mat der Natur: sech reconnectéieren, fir de Stress ze reduzéieren. Erfuerschen vun den Denken, Emotiounen a Verhalen.

mam Isabel Van De Voorde
Prix: 250€/3 Ateliers

Organisateur: Natural Minds
Umellen iwwer: 691 315 175

permanent buchbar

donnerstags 18:00-19:30 Uhr
Pfarrsaal Groussbus, 1. Stockwerk

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

Unsere Gruppe dient dem Zweck des Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen. Es findet keine Beratung statt. Bei psychischen, physischen und anderen Erkrankungen ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

mit Viviane Kandel
Preis: Kostenlos

Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460





permanent buchbar
online

Selbsthilfe mit Online-Yoga

Yoga des Wissens zur Selbsthilfe. Lerne Jnana-Yoga spielerisch (allein oder gemeinsam) kennen. Wöchentlich online reden wir über Lebensthemen und heilen was uns belastet. Dehne den Geist und erblicke Deine Schönheit. www.mir-sinn-yoga.me

mit Vicky Greischer
Preis: 1 Monat kostenlos, danach ab 42€ p.M.

Organisator: In Tu
Anmelden über: 0049 152 34326723

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe

Im Einzelgespräch schauen wir uns deine ganz persönliche Situation an und suchen gemeinsam nach einem Weg, die alten Blockaden und Muster zu lösen, deine Stärken zu verstärken und positiv mit deinen Schwächen umzugehen.

Preis: 60€/Stunde
Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
in Fischbach (Heinerscheid)

Personal Training

Erreichen Sie Ihren Wohlfühlkörper! Als Personal Coach helfe ich Mamas und Frauen, den Spagat zwischen Alltag und Selbstfürsorge zu meistern. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Lösungen, damit Sie sich wieder wohlfühlen.

Preis: ab 99€
Organisator: Kellysfunctionalperformance
Anmelden über: 691 161 321

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online über Videokonferenz (Zoom)

1:1 Online Coaching für Frauen mit körperlichen Einschränkungen & Schmerzen

Ich unterstütze dich dabei, deinen Alltag trotz gesundheitlicher Herausforderungen aktiv zu gestalten & neue Lebensfreude zu finden. Auf Wunsch finden meine Coachings auf Lëtzebuergesch oder Deutsch statt.

mit Tanja Heirens
Preis: 100€/60 Minuten (inklusive Vor- und Nachbereitung)

Organisator: Lichtblick - Tanja Heirens
Anmelden über: tanja@lichtblick.lu

permanent buchbar
zu Beaufort

Individuelle Coaching

Individuell Coaching fir Stress ze bewältigen, Verännerungen an der Carrière oder am Liewen virzubereeden, an Äert Selbstvertrauen a Fäegkeeten ze stärken. Am Fräien, am Cabinet oder iwwer Videokonferenz.

mam Isabel Van De Voorde
Präis ofhängeg vun Äre Besoinen an Ärer Situatioun

Organisateur: Natural Minds
Umellen iwwer: 691 315 175

permanent Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil

Mir ënnerstëtzen Iech op Ärem Wee weiderzekommen an hëllefen fir Ängschten lasszeloossen. Blockaden an aal Glawwensáz opléisen a Stress reduzéieren gehéiert do genausou dozou wéi Är séilech Widerstandskraft ze stärken.

Preis: 90€/Stonn
Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Traumasesibles Coaching

Traumasesibles Coaching ist ein Begleiten der natürlichen Selbstheilungsprozesse, ein sanftes erforschen deiner Innenwelt zur persönlichen Weiterentwicklung, für Wachstum und Integration. Gemeinsam stärken und erforschen wir deine Ressourcen, du erhältst psychologisches Wissen und lernst Selbstregulation.

Preis: 90€/Sitzung

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101

permanent Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Kanner Coaching

Mir hëllefen Kanner an der Schoul besser léieren an sech konzentréieren ze kënnen. Awer och Ängschten am Alldag an den Grëff ze kréien an entspannen ze léieren. Mir kucken och déi Suergen vun den Kanner, déi hinnen oft Bauchwéi maachen.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

offre permanente
sur rendez-vous
à Koerich

Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive

Sessions individuelles de coaching thérapeutique, de coaching parental et de hypnothérapie. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner
Prix: 85€/séances familiales, 75€/
séances individuelles

Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
in Fischbach (Heinerscheid)

Ernährungsberatung

Egal, ob du abnehmen, zunehmen oder einfach nur gesünder essen möchtest – ich stehe dir mit Rat und Tat zur Seite. Wir entwickeln gemeinsam einen realistischen Plan, der nicht nur effektiv, sondern auch in dein Alltag passt.

Preis: 60€

Organisator: Kellysfunctionalperformance
Anmelden über: 691 161 321

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Energie- und Gesundheitscoaching

Energie- und Gesundheitscoaching beinhaltet ganzheitliche Methoden, um die körperliche, emotionale und mentale Energie des Menschen zu optimieren. Durch gezielte Techniken und Übungen können Blockaden und negative Energien gelöst und die Energiezentren im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Weitere Infos zu den energieausgleichenden Angeboten unter : www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis je nach Angebot

Organisator: Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Anmelden über: info@cabinet-krausch.lu

01.10, 08.10, 15.10. & 22.10.25

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

shanti-relax in Ettelbruck

Wieder traumhaft schlafen

Fällt es dir schwer, in den Schlaf zu finden? Wachst du morgens erschöpft auf? Ist Dein Cortisolgehalt zu hoch? Gezieltes Breathwork, ätherische Öle, ein optimiertes Schlafumfeld wird deinen Schlaf auf ganz natürliche Art verbessern. Preis inklusive Skript und individuelle Begleitung.

mit Martine Bram
Preis: 150€/Person

Organisator: Shanti-Relax
Anmeldung: www.shanti-relax.lu





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
online

Schlafoptimierung: Erholam schlafen für optimale Regeneration, mehr Energie und nachhaltige Gesundheit!

Zur Schlafoptimierung analysieren wir Schlafmuster, identifizieren Störfaktoren und entwickeln individuelle Strategien für besseren Schlaf. Mit individuell abgestimmten Maßnahmen und alltagstauglichen Techniken gestalten wir deinen Weg zu neuen, schlaffördernden Gewohnheiten und effektiver Regeneration.

mit Irene Heintz
Preis: 210€/Ersttermin mit Ein-
gangsanalyse, 140€/Folgetermine

Organisator: PERIBAL - Perfor-
mance in Balance
Anmelden über: info@peribal.com

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee - Karin Krausch in Heinerscheid

EWA + Heilströmen

Bringen Sie Ihre Lebensenergie wieder in Schwung! Entdecken Sie die kraftvolle Methode des Heilströmens und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Inklusive kurzem Vor- und Nachgespräch, kleiner Nachruhe-Zeit, begleitender Frequenzmusik, sowie unterstützender und einfacher Übung für den Alltag. Weitere detaillierte Infos unter: www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis: 155€/90 Minuten

Organisator: Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Anmelden über: info@cabinet-krausch.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Conseil socio-familial in Deiffelt

Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen

Ein einfacher Weg zu mehr Lebensfreude! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht! (aktuelle und individuelle Themen von Kindern und Erwachsenen) - Systemische Aufstellungen. Es werden individuelle Ideen und praktische Tools für den Alltag zuhause erarbeitet.

Preis: 80€/Sitzung,
100€/systemische Aufstellung

Organisator: Conseil socio-familial
/Kinesiologie
Anmelden über: 691 584 760

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Veräinsbau Hiefenech

Blockaden lösen durch Kunsttherapie

Diese kunsttherapeutische Technik trägt zum Lösen von Blockaden bei, um das Wohlbefinden zu steigern und die Wahrnehmung der Botschaften unseres Körpers zu verbessern. Die Leinwand von +/- 60 cm bringt man selbst mit, alles andere wird gestellt.

mit Daniela Godinho Franco
Preis auf Anfrage

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Anmelden über: 691 611 434

permanent buchbar
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Ohrenkerzenbehandlung

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Sie können die Ohrkerzenbehandlung später auch zuhause selbst anwenden, wenn Sie das möchten.

mit Joëlle
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle
Anmelden über: 81 29 80

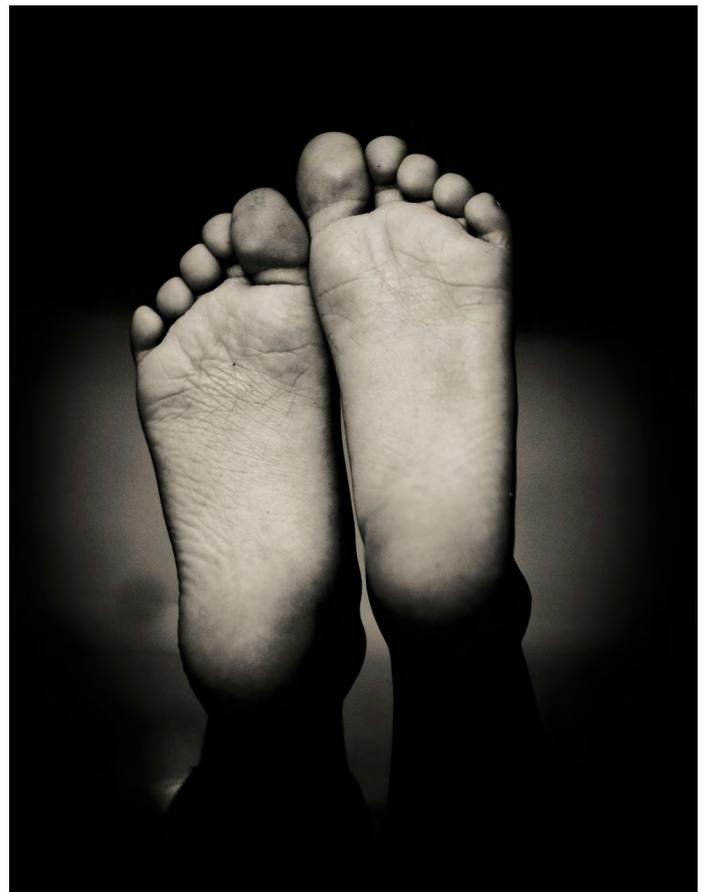
permanent buchbar
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

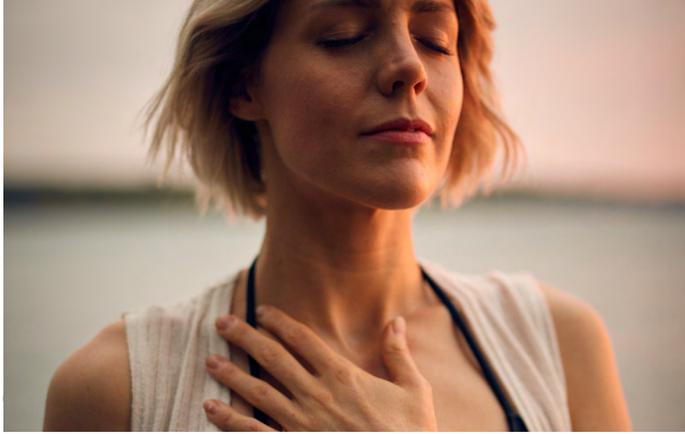
Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie

Die verschiedenen Organe sind im Fuß wiederzufinden, somit wird der ganze Organismus stimuliert, und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Lernen Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben Farben stimuliert, bzw. beruhigt werden.

mit Joëlle
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle
Anmelden über: 81 29 80





permanent buchbar

montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Therapeutische Frauenbehandlung

Diese Behandlung richtet sich an Frauen, in den Wechseljahren, bei Zyklusbeschwerden, bei Kinderwunsch, und in der Schwangerschaft. Die sanfte Therapie kann teilweise vom Partner gelernt und zuhause ausgeführt werden.

mit Joëlle
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, Lernen mit Pferden, spiel- und entwicklungspädagogisches Lerntraining.

mit Liette De Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

offre permanente

du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs
à Mamer

Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, les problèmes de sommeil, réussir les examens, prévention burn-out, hypersensibilité, la maternité, la ménopause. Vous apprenez des techniques telles que la respiration, la relaxation musculaire progressive, la visualisation, les exercices dynamiques et d'autres techniques que vous introduisez dans votre routine quotidienne. Tel: 621693023, office@sophrocoach.lu

avec Alexandra Barancova
Prix: 75€/adultes, 50€/enfants et
étudiants jusqu'à 26 ans

Organisateur: Alexandra Barancova
Inscription au: 621 693 023

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfert in Winseler

Medizinrad

MEDIZINRAD-Coaching: Löse dich aus Stress- und Beziehungsproblemen mit Hilfe einer uralten schamanischen Technik die sich am Rhythmus der Natur orientiert. Auch Online möglich.

mit Nicole Steinfert
Preis: 99€ pro Coachingeinheit

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfert
Anmelden über: 691 950 072

Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

permanent buchbar

dienstags 14:30-15:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Denk Dich fit

Schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an um ihre grauen Zellen wieder in Schwung zu bringen. Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit und haben außerdem noch Spaß.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Gehirnjogging

Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise, Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität. Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!

mit Sonja Leider
Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70



14.10.25-25.11.25
dönschdes 14:00-15:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Denksport - Trainéier dein Gehier

Ganzheetlechen Gediechtnistraining richt sech net nëmmen u Senioren mee un all d' Altersklassen. Ganzheetlech well soen, dass net nëmmen de Geescht, d'Konzentratioun, dat logescht Denken asw. trainéiert ginn, mee och de Kierper an d'Séil.

mam Astrid Lallemand
Präis: 30€/6 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul
Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar

montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach telefonischer Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Therapeutische Rücken- oder Gelenkbehandlung

Sanfte Behandlung des Bewegungsapparates: Rücken und Gelenke. Ziel ist es Schmerzen zu lindern. Verschiedene Übungen können Sie zuhause selbst durchführen.

mit Joëlle
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle
Anmelden über: 81 29 80

29.09.25-08.12.25

montags 10:00-11:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Ronnie Gardiner Methode-bring dein Gehirn in Schwung

Die Ronnie Gardiner Methode ist eine Trainings- und Rehabilitationsmethode, die gleichzeitig mehrere Sinnesbahnen aktiviert und Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl, Gleichgewicht, Gedächtnis und motorische Fähigkeiten stimuliert.

mit Elly Madden
Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01



01.10.25-10.12.25

les mercredis 15:30-16:30 hrs
Centre Culturel Capellen

Bodybalance

Bodybalance est une délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates, un travail d'étirements. Bienfaits : Renforcement musculaire de tout le corps, amélioration de la souplesse, sensation de bien-être intérieur.

avec Anna Maria Rocchio
Prix: 130€/10x

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

24.09.25-03.06.26

les mercredis 19:00-20:30 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Qi Gong

Entretenir et renforcer sa santé physique, mentale et émotionnelle par des mouvements lents associés à la respiration et à l'attention. Soirée d'inscription : jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Pascal Garin
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique
d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

02.10.25-11.12.25

donnerstags 18:00-19:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Feldenkrais

Im Feldenkrais-Gruppenkurs entdecken Sie neue Wege zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Durch sanfte, achtsame Bewegungen lernen Sie auf spielerische Weise. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte.

mit Nike Mangen
Preis: 180€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

23.09, 21.10, 11.11. oder 09.12.25

dienstags 19:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Die Feldenkrais-Methode - Workshop

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

mit Liette Wirth
Preis: 32€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

VividFloatingGreen- "Intensément Vivant" Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

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



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



Gabrielle Heintz
Ettelbrück
Tel.: +352 691 155 662
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbrück

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungstendenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System; auch Ertasten der Meridiane & Erlernen der Selbstbehandlung.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

mehrere Termine

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662, gabrielle@vividfloatinggreen.com

Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogakissen / Yogamatte, warme Kleidung/Decke für die Sequenzen des bewussten „Nachspürens“.

Chalet Scouts in Ettelbrück Preis: 190€/Trimester, 90€/Einzelkurs, 22€/Schnupperkurs	29.09.25-13.07.26 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/Trimester, 90€/Einzelkurs, 22€/Schnupperkurs	30.09.25-14.07.26 dienstags 18:00-19:30 Uhr

26.09.25-07.08.26
freitags 9:15-10:45 Uhr
MS Day Center "Um Bill" in Bill

Hatha Yoga - für MS betroffene Personen

Für MS betroffene Personen sowie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: Körperstellung & Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. (MSL & FLASS). Einstieg jederzeit möglich.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Trimester,
10€/Schnupperkurs

Organisator: MSL
Anmelden über: 26 61 05 56

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbrück

Nidrâ Yoga - "der meditative wache Schlaf des Yogi"

Nidrâ Yoga oder "der wache Schlaf des Yogi" - eine sinnstiftendere „Neuordnung“ des Denkens & Fühlens: den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr die Gedankenmuster erkennen & auflösen.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

19.10.25
sonntags 9:30-12:30 Uhr
MS Day Center "Um BILL"

Matinée Yoga I: äußere & innere Aufrichtung - verankert im Lebensfluss

Die Aufrichtung der Wirbelsäule als Ankerpunkt der Körperstellung und der Atemführung; das Bewusstsein unserer inneren Aufrichtung. Bitte mitbringen: Yogakissen & Yoga Matte/Decke oder ähnlich für die längeren Sequenzen des bewussten „Nachspürens“ / Entspannungsphasen & den meditativen Teil des Workshops. Kleidung die den Körper nicht einengt. Vorschau: Matinée Yoga II: 08/02/26 "Der Atem des Lebens - lebendiges Sein"

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/Frühbicher bis 12.10.,
danach 65€

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

07.12.25
sonntags 9:30-12:30 Uhr
in Bill

Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte

Ist der Energiefluss in Becken, Beine & Bauch geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt & gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten. Matte und Yogakissen mitbringen; eine zusätzliche Decke/wärmere Kleidung für die Sequenz Nidrâ Yoga & Meditation, nach persönlichem Bedarf Kissen um den Kopf und die Knie bequem zu lagern. Preview: Trilogie Yoga II: 19/04/26 "der Weg des Herzens - ein Leben in der Fülle"

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/early bird bis 30.11., 65€
nach diesem Datum

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com



Natur & Umwelt Environnement

15.11.25
samstags 9:30 Uhr
in Eschdorf

Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an ?

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze ich mich vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet Lëtzebuurger Privatbësch ein Seminar zur Aufforstung von Waldflächen an.

Preis: 30€

Organisator: Lëtzebuurger Privatbësch a.s.b.l.
Anmelden über: 89 95 65 10

07.10.25
dënschdes 14:00-17:00 Auer
Treffpunkt auf Nachfrage

Mam Ranger op de Stau

Mam Naturpark-Ranger Tom Schmit entdeckt Dir op enger Wanderung déi villfälteg Landschaft vum Naturpark Uewersauer. Ënnerwee krëtt dir vill interessant Informatiounen iwwer verschidde Sujeten.

Präis: 15€

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

16.10.25
donderdagdes 14:00-17:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Geféiert Champignonswanderung

Bei enger Wanderung duerch de Bësch an der Geigend vu Mamer kréie mir en Abléck an d'Grondreegele vun der Mykologie. Den Expert mécht ons vertraut mat den heemeschen Sorten an hirer ökologescher Bedeutung.

Präis: 15€

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

28.09.25 oder 05.10.25
sonntags 14:00-17:00 Uhr
Windmühlenpark bei Weiler

Pilzwanderung rund um Biwisch

In den Wäldern rund um Biwisch erwarten uns im Herbst die verschiedensten Pilzsorten. Mit Claude Fandel spüren wir verschiedene Sorten auf und entdecken die interessante Pilzvielfalt in den Éisleker Wäldern.

mit Claude Fandel
Preis: 8€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

30.09.25
dienstags 13:40-17:00 Uhr
Fussballterrain FC Olympia Christnach

Pilzwanderung

Gemeinsam lernen wir, essbare, ungenießbare und giftige Pilze zu unterscheiden und erhalten spannende Informationen über ihre Lebensräume, die Regeln des Sammelns sowie ihre wichtige Rolle im Ökosystem.

Preis: 12€

Organisator: Club Aktiv Plus An der
Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

04.10.25
samedi 9:00-12:00 (Groupe 1), 13:00-16:00 (Groupe 2)
à Mersch

Randonnée aux champignons Entre amanite tue-mouches et bolet

Laissez un expert vous faire découvrir le monde des lamelles, des spores et du mycélium. Inscription et notre agenda complet sur nbe.lu/agenda

avec Norbert Valmorbidia
Prix: 36€ p.p.

Organisateur: Natur - Bewegung -
Entwécklung Sàrl-s
Inscription: www.nbe.lu

26.10.25
sonntags 10:00-12:00 Uhr
Gilmiths Garden in Schlindermanderscheid

Kräuter Wanderung

Komm mit und ich zeige Dir welche Wildkräuter, Früchte und Wurzeln essbar und besonders gesund sind. Lerne Pflanzen sicher erkennen und lass dich ermutigen selbst aus der leckeren Vorratskammer der Natur zu schöpfen. Vierbeiner sind willkommen. Mehr Infos auf meiner Webseite www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: Teilnahmegebühr 15€, Kinder bis 16 Jahre frei
Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

05.10.25
sonntags 10:00-12:00 Uhr
in Goebelsmühle

Kräuter Wanderung

Komm mit und ich zeige Dir welche Wildkräuter, Früchte und Wurzeln essbar und besonders gesund sind. Lerne Pflanzen sicher erkennen und lass dich ermutigen selbst aus der leckeren Vorratskammer der Natur zu schöpfen. Vierbeiner sind willkommen. Mehr Infos auf meiner Webseite www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: Teilnahmegebühr 15€, Kinder bis 16 Jahre frei
Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Kräuter-Workshop für Kinder & Erwachsene

Erlebe die Kraft der Natur: Bei Kräuterwanderungen & Workshops entdecken wir heimische Wildkräuter, stellen gemeinsam Räuchermischungen, Oxymel & mehr her – achtsam, kreativ & mit allen Sinnen.

Preis: ab 33€
Organisator: la-alma
Anmelden über: info@la-alma.lu

14.10.25
dönschdes 14:00 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid
Kraiderwanderung

D'Sylvie hëllt iech mat op eng Kraiderwanderung, wou den Hierscht Schätz aus der Natur ubitt, déi iech op de Wanter virbereeden. Nieft de Wëllkraider sinn et virun allem Wëllheckefriichten a Wuerzelen, déi dir sammeln an verschaffen kennt.

mam Sylvie Wagner
Präis: 15€
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar
dienstags 14:00-17:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

lessbar Stad

Die "lessbar Stad" ist eine Initiative, welche sich für den Lebensmittelanbau im urbanen Raum einsetzt. Zugänglich für alle Bürger und Passanten möchten wir mehr essbare Pflanzen sowie Obstbäume in die Stadt bringen. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos
Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Chalet SIL in Liefrange

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang KRÄUTERPÄDAGOG - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (Sa/So) Teilnahmegebühr: 2.860,- Euro. www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 2.860€
Organisator: Gundermann
Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Chalet SIL in Liefrange

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (Sa/So). Teilnahmegebühr: 1.820,- Euro. www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 1820€
Organisator: Gundermann
Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520





Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

permanent buchbar
mittwochs 9:00 -10:00 Uhr
Sportshalle in Beckerich

Haltung und Bewegung

Haltung, Bewegung, Gleichgewicht.

Preis: 50€/Trimester

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

permanent buchbar
montags 10:15-11:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Forever Fit

Seniorenfit enthält altersgerechte und gelenkschonende Übungen, welche die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern, wodurch Verletzungen und ein erhöhtes Sturzrisiko vorgebeugt werden.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

16.09.25-09.12.25
dienstags 14:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Gymnastik ab 50

Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten! Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich die Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed.

mit Mariette de Dood
Preis: 108€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
freitags 11:00-12:00 Uhr
in Mamer

Hockergymnastik

Gymnastikübungen im Sitzen auf dem Stuhl und im Stehen ein Mix aus Kräftigung, Dehnung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden mit einer kleinen Entspannungsübung abgerundet.

mit Dunja Grunow
Preis: 210€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

16.09.25-16.12.25
dienstags 9:00-10:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren & kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination & Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv & gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Kirsten Fassian
Preis: 12€/Cours, 120€/Block

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

18.09.25-11.12.25
donneschdes 9:30-10:30 Auer
Festsaal zu Rumlange

Réckenturnen

Réckweih ass bei villen Mënschen zum Problem am Alldag ginn. De Réck dréit eis awer duerch ganz d'Liewen. Dofir léiert zesummen, verschidden Übungen a Bewegungen, déi iech hëllef wäerten an déi och am Alldag ëmzesetze sinn.

mam Betty Schneider
Präis: 156€ (12x)

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

19.09.25-12.12.25
freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre Culturel in Heiderscheid

Rückengymnastik

Rückengymnastik hilft, die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, die Durchblutung zu fördern und die Flexibilität zu verbessern. Dies kann Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

mit Julie Wagner
Preis: 135€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.09.25-21.12.25
dienstags 12:20-13:20 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique
Krounebiertg
Anmelden über: 32 50 23-1

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00 Uhr
online über zoom

Wirbelsäulengymnastik

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

Organisator: feel your body
Gesondheetszenter
Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar
dienstags 17:00-17:30, mittwochs 20:10-20:40 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rücken Relax durch BALLance

Rücken Relax durch BALLance bewirkt pure Entspannung für die Rückenmuskulatur. Durch die Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben werden Rückenschmerzen gelindert.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
rendez-vous sur demande
Le 5ème élément Fitness Center à Wemperhardt

Ecole du Dos

Recevez tous les conseils d'un kinésithérapeute spécialisé pour votre dos. Cours théorique et pratique.

Prix: 150€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness
Inscription au: 26 90 00

permanent buchbar
mittwochs 19:15-20:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenfit

Rückenfit enthält Übungen zur Stärkung des Rückens und verbessert rücken-gerechtes Verhalten im Alltag, wobei die Beweglichkeit der Muskulatur ebenfalls trainiert wird und Verspannungen gelöst werden.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
dienstags 9:15-10:00, mittwochs 18:15-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Faszientraining

Faszientraining fördert durch spezielle Übungen die Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
donnerstags 8:15-9:15 Uhr
Festsall Saeul

Die Welt der Faszien

Durch gezielte Pflege und Training der Faszien können Sie nicht nur Ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern.

mit Sonja Leider
Preis: 84€/Trimester oder 9€/Kurs

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

15.09.25-08.12.25
montags 18:30-19:30 Uhr
Centre Culturel in Heiderscheid

Stretch & Relax

Dehn- und Flexibilitätsübungen helfen, körperliche Anspannungen zu mindern. Lernen Sie Körper & Geist zu entspannen und gelangen Sie so zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung.

mit Julie Wagner
Preis: 110€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.09.25-21.12.25
montags 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Stretching

Beim Stretching werden die einzelnen Muskelfasern auseinander- beziehungsweise in die Länge gezogen. Schnupperkurs 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique
Krounebiertg
Anmelden über: 32 50 23-1



permanent buchbar

dienstags 16:10-17:10 Uhr
Sporthalle Beckerich

Stretching +

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

mit Yolande Knaff
Preis: 84€/Trimester oder 9€/Kurs

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

15.09.25-15.12.25

montags 20:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Stretching

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

mit Benoit Cravatte
Preis: 180€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und eine bessere muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément
fitness
Anmelden über: 26 90 00

Ausdauer Entraînement d'Endurance

permanent buchbar

montags 19:30-20:15, donnerstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Step

Step bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schonen diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Preis: Fitnessmitgliedschaft
ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25

dienstags 19:15-20:15, mittwochs 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique
Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

15.09.25-15.12.25

méindes 19:30-20:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rythmescher Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren.

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc
Präis: 85€/13 Cours

Organisateure: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwuer: 39 01 33 501





15.09.25-21.12.25
 donnerstags 19:15- 20:15 Uhr
 Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
 + 10€ Kautiön

Organisator: Centre aquatique
 Krounebiërg
 Anmelden über: 32 50 23-1

permanent buchbar

freitags 9:15-10:00 Uhr
 AquaNat 'Our in Hosingen

Wake Up Cycling

Wake Up Cycling ist ein motivierendes Gruppentraining auf dem Fahrrad, bei dem zu Musik in unterschiedlichen, aber geringen Intensitäten gefahren wird.

Preis: Fitnessmitgliedschaft
 ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr
 AquaNat'Our in Hosingen

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Kalorienkiller und trainiert das Herzkreislaufsystem auf stationären Fahrrädern. Profitiert von der Gruppendynamik und super Musik.

Preis: Fitnessmitgliedschaft
 ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags und mittwochs 18:00-19:00, donnerstags 12:30-13:00 Uhr
 Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphin- Ausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
 Anmelden über: 26 90 00

Kraft- und Muskelaufbau Entraînement Musculaire

15.09.25-15.12.25
 montags 14:00-15:00 Uhr
 Club Haus op der Heed in Hupperdange

Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht

Ganz gleich, ob Sie schon aktiv sind oder neu anfangen möchten: Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv sein wollen. In diesem Kurs bieten wir Ihnen ein gezieltes Training, das Ihre Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht stärkt.

mit Sandra Arend
 Preis: 50€ (10er Karte)

Organisator: Club Haus op der Heed
 Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

op Rendez-vous
 in Heinerscheid

Sportreha

Zréck an d'Bewegung mat Sportreha. No enger Verletzung oder Operatiön (zréck) an de Sport. Strukturéierte Sportreha-Programm, ugepasst un deng Ziler, fir deng Mobilitéit, Stärkt a Vertrauen lues a sécher erëm opzebauen.

Preis: 45€/Stonn, 400€/10er Abo

Organisator: Tom De Bondt -
 yourbestlife.lu
 Umellen iwwer: 691 688 693

16.09.25-16.12.25

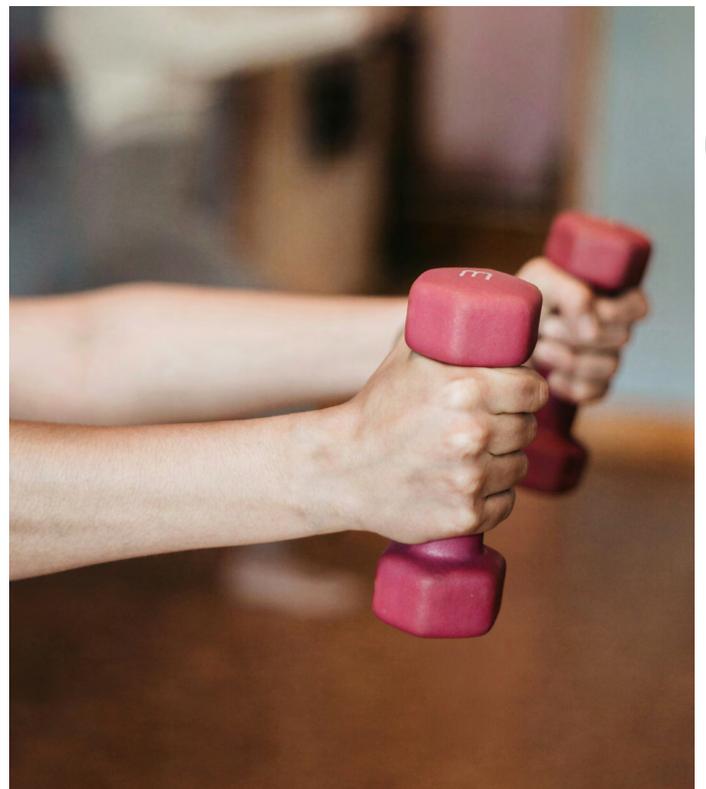
dienstags 18:00-19:00 Uhr
 Judo-Saal in Wincrange

Fit zu Wëntger

Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

mit Clarinda Da Rocha
 Preis: 205€/14 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
 Anmelden über: 99 82 36





16.09.25-28.10.25 oder 04.11.25-16.12.25
 dienstags 20:00-21:00 Uhr
 Judo-Saal in Winchange (über dem Schwimmbad)

Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda Da Rocha Organizador: Club Haus op der Heed
 Preis: 102€ Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
 mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Bauch Beine Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu trainieren. Im Kurs werden Muskeln aufgebaut, der Körper definiert und die Kondition verbessert.

Preis: 150€/10x Organizador: Le 5ème élément fitness
 Anmelden über: 26 90 00

15.09.25-21.12.25
 montags 18:00-19:00 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester Organizador: Centre aquatique Krouneberg
 + 10€ Kaution Anmelden über: 32 50 23-1

permanent buchbar
 dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45, 17:30-18:00 Uhr
 AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

Bauch Spezial stärkt durch gezielte Übungen die Körpermitte und bildet die Basis für einen flachen Bauch.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich Organizador: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25
 donnerstags 10:00-11:00 Uhr
 Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester Organizador: Centre aquatique Krouneberg
 + 10€ Kaution Anmelden über: 32 50 23-1

permanent buchbar
 freitags 8:15-9:00, samstags 11:00-11:45 Uhr
 Aquanatour in Hosingen

Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Core ist ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskeln. Die Rumpfstabilität und die Körperhaltung werden verbessert.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ Organizador: AquaNat'Our
 monatlich Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
 donnerstags 9:30-10:15, samstags 10:00-10:45 Uhr
 AquaNat'Our in Hosingen

Fatburner

Fatburner ist eine Kombination aus intensivem Kraft- und Cardiotraining. Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ Organizador: AquaNat'Our
 monatlich Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25
 donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester Organizador: Centre aquatique Krouneberg
 + 10€ Kaution Anmelden über: 32 50 23-1





permanent buchbar

montags 18:30-19:15, dienstags 8:15-9:00, freitags 17:30-18:15 Uhr
Aquanatour in Hosingen

BodyFit

Bodyfit sorgt für gut trainierte Muskeln und strafft den Körper. Im Bodyfit wird der ganze Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po trainiert - mit und ohne Zusatzgeräte.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags 18:45-19:45 Uhr
Sporshalle Beckerich

Body-Shape 1

Ganzkörper Muskulationstraining.

Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

permanent buchbar

montags 19:50-20:50 Uhr
Sporthalle Beckerich

Body Shape 2

Ganz Körper Muskulationstraining. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

offre permanente

les lundis 18:30-19:30 hrs
Ancienne chapelle à Reuland

Bodyshape 16+

Le cours est adapté aux capacités de chacun; reprenez le contrôle de votre corps et de votre esprit par le renforcement ciblé des muscles et de l'endurance avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques.

avec Rodolfo Mejia
Prix: 120€/trimestre (90€ pour membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription: rodmejia21@hotmail.es

permanent buchbar
montags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Crosstraining

Crosstraining ist eine spezielle und hochintensive Form des Fitnessstrainings. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25

dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Liit & Zen

Entspannendes Training für Körper und Seele.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

freitags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Wellnessworkout

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spaß stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



permanent buchbar

Termin nach Absprache

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

Preis: 70€/Stunde

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

op Rendez-vous
zu Heinerscheid

Personal Training

Einzeltraining Fitness bei Euch doheim, dobaussen oder bei mir am Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining... Bei Abo inklusiv: Workoutvideo'en fir doheim matzemaan.

mam Tom De Bondt

Organisator: Tom De Bondt -
yourbestlife.lu

Präis: 45€/Stonn bei mir doheim oder am Emkrees
vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt > 10km

Umellen iwwer: 691 688 693

permanent buchbar

dienstags 17:45-18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 20:00-21:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

15.09.25-21.12.25

dienstags 9:00-10:00 Uhr

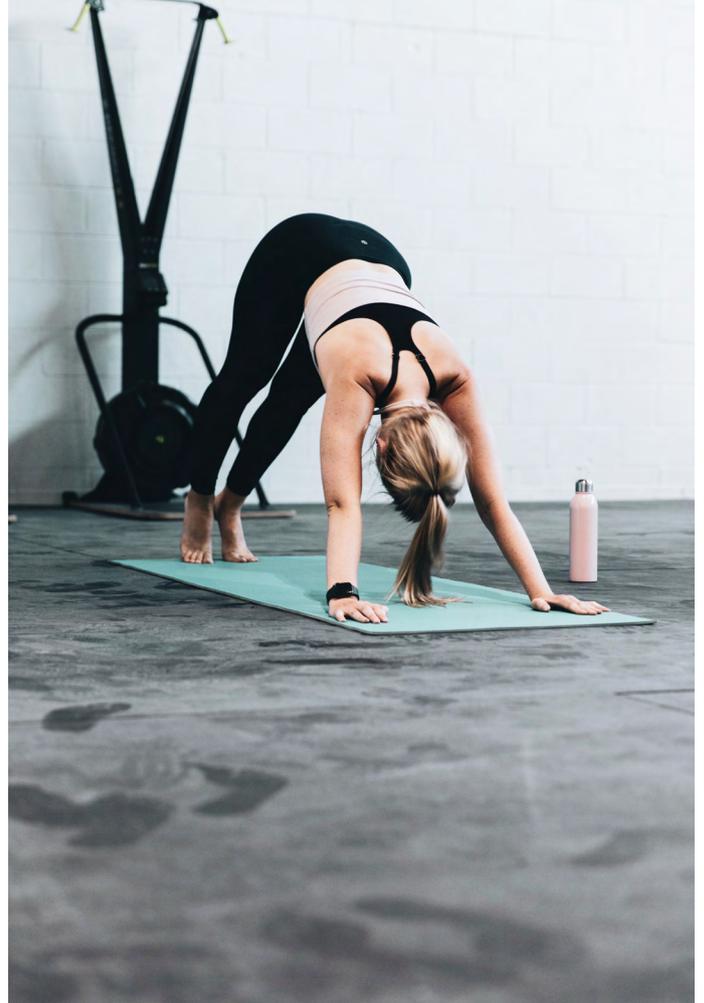
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 50 23-1



15.09.25-15.12.25

montags 20:15-21:00 Uhr

Turnhalle in Wilwerwiltz

Funktionelles Training

Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau zur Vorbeugung von Verletzungen. Für jede Altersgruppe geeignet.

mit Tom De Bondt

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 135€/10 Einheiten

Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Hiit & Sculpt

HIIT" steht für "High Intensity Intervall Training. "Sculpt" steht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das Ganze auf rhythmische Musik.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

montags 17:45-18:15, donnerstags 19:00-19:30 Uhr

Aquanatour in Hosingen

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

HIIT bedeutet High Intensity Interval Training und ist eine Trainingsform, die durch hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen das Körperperfett zum Schmelzen bringt.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

23.09.25-09.12.25
dienstags 19:00-20:00 Uhr
Centre culturel et sportif in Nocher

Tabata-Intervalltraining

Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), das durch kurze, aber sehr intensive Belastungsphasen gefolgt von kurzen Ruhephasen gekennzeichnet ist.

mit Julie Wagner
Preis: 85€/6 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preise: 10er Karte 150€ 50 min mit Coach, 48€ 30 min mit Coach, 35€ 30min ohne Coach, 20€ 15min ohne Coach, 12€ Powerplate + Laufband max 1 Std, 25€ Powerplate + Laufband 10er Karte 195€ Laufband max 1 Std 8€

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

15.09.25-21.09.25

mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

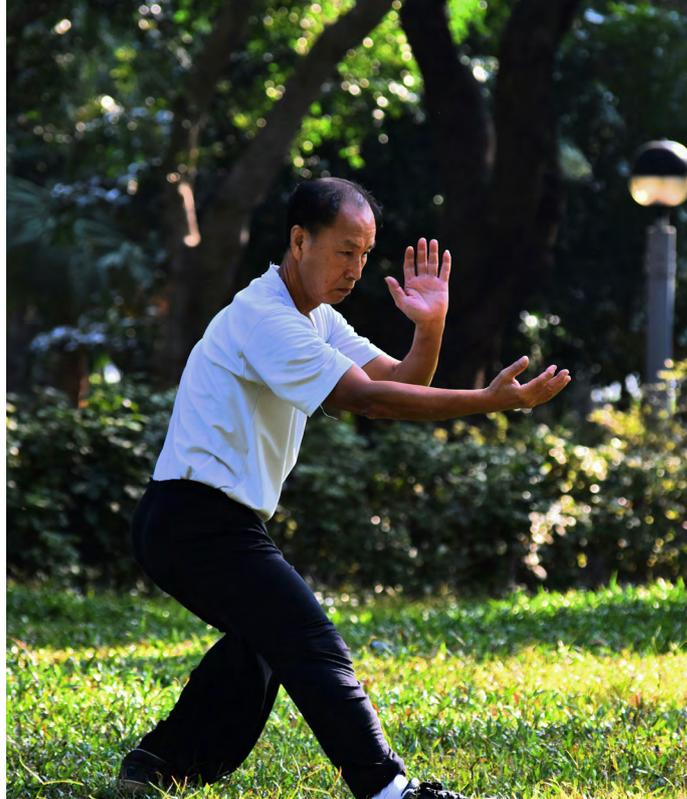
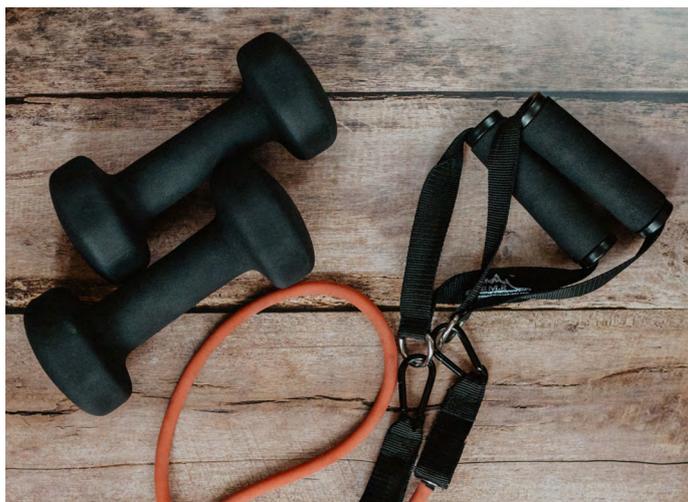
permanent buchbar
mittwochs 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

TRX Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



Kampfkunst - Arts Martiaux

18.11.25 & 20.11.25

dönschdes 14:00-17:00 & donneschdes 9:30-12:30 Auer
Wëntger Schoul / Judo Sall

Self-Defense (Theorie & Praxis)

Den Self-Defense Club vun der Police Grand-Ducale léiert Kampfkonscht a Selbstverdeedegung. Duerch d'Übunge ginn de Kierper an de Geescht gestärkt. D'Leit léieren, wéi ee sech verdeedegt a Respekt huet.

Präis: 40€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

16.10.25-27.11.25

donneschdes 10:00-11:00 Auer
Centre culturel & sportif zu Heffingen

Selbstverdeedegung jo, mee gewosst wei!

Selbstverteidigung as d'Fäegkeet iwwer Moyën ze verfügen, fir géint d'séilesch wei kierperlech Bedrohungen, adequat ze reagéieren. Gewosst wei, an net d'Brieche-ismethode, as den Inhalt vun dëser Initiatioun an d'Selbstverdeedegung.

mam Tom di Stefano
Präis: 10€/Stonn (7,50€ fir
SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Umellen iwwer: sbehiefenech@gmail.com

29.09.25-08.12.25

les lundis 15:00-16:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Krav Maga - Self Defense

Apprenez à vous protéger et à vous mettre en forme en même temps! Des techniques simples basées sur des mouvements et des réactions naturels pour la défense, combinées à une contre-attaque immédiate et décisive.

Prix: 205€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01



permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

Preis: Probetraining kostenlos
Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Krav Maga - Selfdefence

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

Preis: Probetraining kostenlos
Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

permanent buchbar
méindes 20:00-21:00 Auer
Festsall Saeul

Taijiquan Cours zu Sëll

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf- a Bewegungskonscht déi sech duerch lues a fléissend Bewegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentréiert an entspaant.

mam Patrick Hallé
Präis: 10€/Einheit, 100€/10 Einheiten
Organisator: Taijiquan Cours zu Sëll
Umellen iwwer: 621 409 683

15.09.25-15.12.25
méindes 10:30-11:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Eng fernestlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspanen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer.

mam Volker Bänsch
Präis: 171€/9 unités
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

Tanz - Danse

15.10.25-19.11.25
mittwochs 19:00-21:30 Uhr
Festsall Weller (Putscheid)

Tango-Tanzkurs

Kommen Sie mit einem Tanzpartner und lernen Sie die Grundlagen des Tangos kennen. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erleben und natürlich der Spaß am Tanzen.

mit Julia Korezka
Preis: 120€ pro Tanzpaar (5 Einheiten)
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

18.09.25-18.12.25
donnerstags 20:00-21:20 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs - Standart - und Lateinamerikanische Tänze - Anfänger

Entdecken sie in unserem 30wöchigen Kurs (2x15 Lektionen) Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba, Jive und viele andere Tänze, aber vor allem die Freude am Tanzen und der Bewegung. Organisation: Jugend- & -Sportskommissionioun Useldeng.

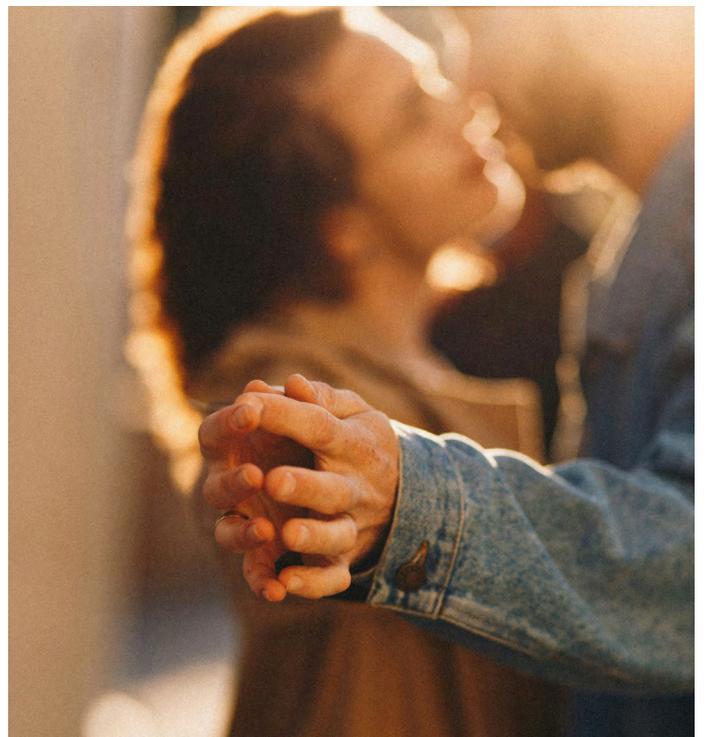
mit Vladka Perl
Preis: 135€/15 Lektionen
Organisator: ManuKultura
Anmelden über: vladka.perl@hotmail.com

18.09.25-18.12.25
donnerstags 18:30-19:50 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren, die bereits mehrere Jahre tanzen oder getanzt haben. Organisation: Jugend- & -Sportskommissionioun Useldeng.

mit Vladka Perl
Preis: 135€ / 15 Lektionen
Organisator: ManuKultura
Anmelden über: vladka.perl@hotmail.com



01.10.25-10.12.25
les mercredis 10:00-11:30 hrs
Salle des fêtes Holzem

Hip Hop pour adultes

Découverte de l'univers du hip hop . Cet atelier propose une approche accessible et adaptée, où chacun peut découvrir à son rythme les bienfaits du mouvement. Les ateliers sont pour adultes. Une inscription est obligatoire.

avec Alicia Cano
Prix: 100€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

17.09.25-15.07.26
mëttwochs 18:30-20:00 Auer
Konsdref um Kuerzwinkel

Line Dance

Loscht op Spaass a Bewegung, Fitness fir de Kierper a Jogging fir d'Gehier am Rhythmus vun der Musek? Da kommt bei eis, egal op zwee lénker Féiss, jonk oder manner jonk. Jiddereen ass wëllkomm. Schnupperkurs gratis.

mam Nicole Miller
Präis: 6€ pro Owend

Organisator: Crazy Boots
Umellen iwwer: 621 15 18 45, malou.poes@pt.lu

ab dem 26.09.25
freitags 19:00-20:30 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen

Line-Dance

Line Dance ist ein Formationstanz für jedes Alter in der Gruppe mit synchron ausgeführten Figuren - Tanzen und Freude an Musik auch ohne Partner. Schnupperkurs gratis.

mit Daggy Ries
Preis: 180€/Trimester (150€ für
SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: dufeu@pt.lu

01.10.25-15.07.26
Ufänger 18:30-19:30, Avancés 19:45-20:45 Auer
Centre Culturel Consthum

Line-Dance zu Konstern

Line-Dance Mëttwochs zu Konstern am Centre Culturel. Country Line-Dance fir Erwuessener a Kanner ab 14 Joer a Begleedung vun engem Erwuessenem. Umellung bis 25.09.2025.

Präis: 85€/10 Coursen

Organisator: Fraen a Mammen Holztem Konstern
Umellen iwwer: 691 746 255 (Thelen-Tosseng Annick)

15.09.25-15.12.25
montags 19:00-20:00 Uhr
Centre Culturel in Goesdorf

LineDance

Linedance ist für jeden geeignet, der Freude am Tanzen und an Musik hat, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Fitness. Der Tanzstil erfordert keine besonderen Vorkenntnisse

mit Alexandra Esnault
Preis: 130€ (13 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



offre permanente

les mardis 18:30-21:00 hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Mardi: 16 septembre 2025 - juillet 2026 Cours Débutants: 18:30-19:30; Cours Supérieurs: 19:30 - 20:30 Infos + Inscriptions: ESNAULT Alexandra; Mail: ardnal-exa91@gmail.com; Tel: +352 621 484 355

Prix: 70€/10 cours

Organisateur: Commission des
sports Troisvierges
Inscription au: 621 484 355

18.09.25-18.12.25
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Vereinssaal Doennange

Line-Dance Anfänger

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault
Preis: 106€/13 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

18.09.25-18.12.25
donnerstags 19:30-21:00 Uhr
Vereinssaal Doennange

Line-Dance - Fortgeschrittene

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault
Preis: 148€ (13 Einheiten)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



17.09.25-03.12.25

mëttwochs 19:15-20:15 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis
Präis: 110€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Al Kierch Reiland

Biodanza® 16+

Entdecke Biodanza®, den Tanz des Lebens. Biodanza vermittelt Lebensfreude und Gemeinschaft, löst den Stress und die Hektik des Alltags. Keine Tanzkenntnisse erforderlich. Erlebe pure Lebensfreude! Kurssprache: LUX (FR, DE). Schnupperkurs gratis.

mit Marlyse Kusnierz-Broers
Preis: 25€/Kurs (21€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: info@biodanza.lu

permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

Sporthalle Beckerich

Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

16.09.25-09.12.25

dënschdes 10:35-11:20 Auer

Centre polyvalent Habscht

Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik.

mam Peggy Octave
Präis: 70€/12 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

22.09.25-15.12.25

méindes 19:00-20:00 Auer

ManuKultura zu Useldange

Zumba

Zumba ass e kompletten Trainingsprogramm. Et ass eng Mëschung vu Fitness, Cardiotraining, Gläichgewicht a Flexibilität. D'Schrëtt kommen haaptsächlech vu Latino Dänz a sinn eng Mëschung vu Spaass a Sport.

mam Brigitte Martins
Präis: 10€/Cours, 80€/10 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 497 366

16.09.25-16.12.25

dienstags 19:15-20:15 Uhr

Festsall in Weiler (Putscheid)

Zumba

ZUMBA bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die genauen Daten, erhalten sie bei der Anmeldung.

mit Mike Medernach
Preis: 104€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

mittwochs 19:10-20:10 Uhr

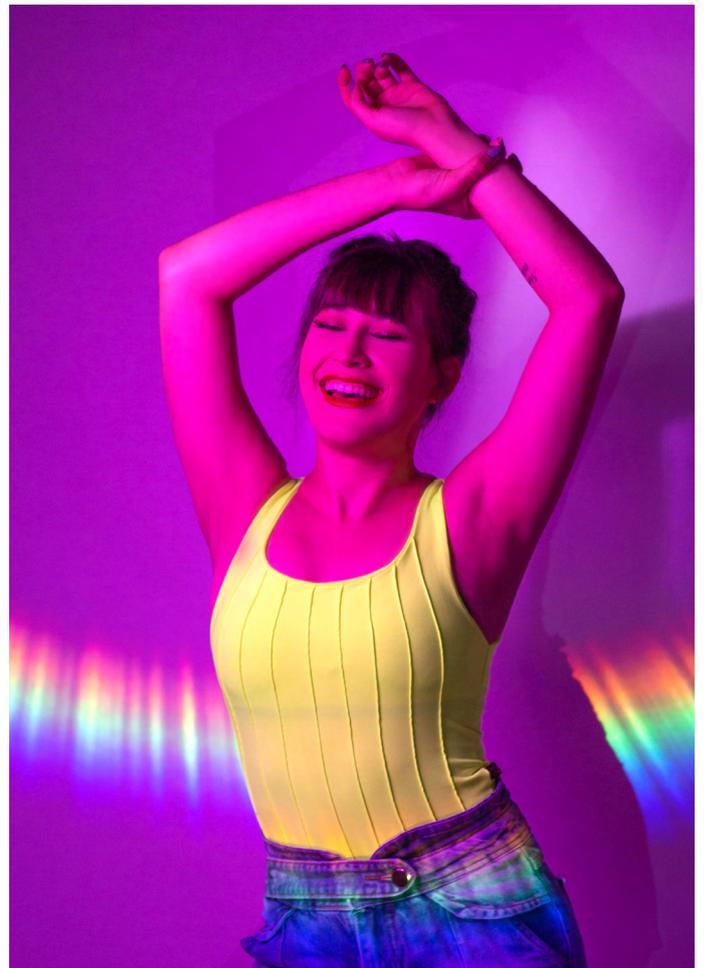
Al Kierch Reiland

Zumba 16+

Du tanzt gerne zu den neuesten Songs, aber nicht alleine? Come and join the party! Mit viel Charisma motiviert Maryna uns zu Zumba- und lateinamerikanischen Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv, auch für Anfänger!

mit Maryna Peeters
Preis: 120€/Trimester (90€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: bpeeters@pt.lu





offre permanente
les lundis 19:30-20:30 hrs
Ancienne chapelle à Reuland

Zumba 16+

Découvrez le Zumba avec Rodolfo - une parfaite combinaison de bienfaits physiques avec une expérience culturelle et musicale riche. Sa chorégraphie inclut des styles comme la salsa et le reggaeton. Accessible à tous les niveaux de forme physique.

avec Rodolfo Mejia
Prix: 120€/trimestre (90€ pour membres)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription: rodmejia21@hotmail.es

25.09.25-18.12.25
donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Salle des Fetes in Harlange

„Zumba für Alle“

Es ist eine Mischung von lateinamerikanischen Tänzen und Aerobic, und kombiniert somit perfekt Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination. Zudem schert es noch gute Laune. Es geht vor allem um den Spaß dabei.

mit Isabelle Engels
Preis: 120€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

mittwochs 20:05-21:05 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Zumba Strong

Körpertraining , Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Momo
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.

Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

15.09.25-21.12.25

dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 15€.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

20.09.25-13.12.25

samstags 9:15-10:15 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

Zumba Gold bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die genauen Daten erhalten sie bei der Anmeldung.

Preis: 104€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

offre permanente

les mercredis 19:00-20:00 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Zumba - Fitness

La Zumba est un entrainement de danse et de fitness rythmé sur de la musique latino-américaine et internationale. Cela améliore votre condition physique et est également amusant. Mercredi de 19:00 - 20:00 à partir du 10.09.2025. Prix: 100.-€ / 10 unités. Incriptions et infos: jeanvanessa_81@yahoo.de

Prix: 100€ / 10 unités

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription: jeanvanessa_81@yahoo.de

15.09.25-09.12.25

méindes 19:00-20:00, dënschdes 9:30-10:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass. Une combinaison de danse et de fitness, animée par les rythmes latino-américaine. Restez en forme et amusez-vous.

mam Peggy Octave
Präis: 75€

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

Yoga & Pilates

permanent buchbar
mittwochs 10:05-11:05 Uhr
Sporshalle Beckerich

Fit an den Dag mat Pilates

Pilates für alle, mit verschiedenen Geräten.

Preis: 50€/Trimester

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

22.09.25-08.12.25
montags 19:00-20:00 Uhr
Centre Culturel Putscheid

Pilates in Putscheid

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden Muskulatur, genannt das "Powerhouse". Bewegung und Atmung werden synchronisiert, was zur Harmonisierung von Körper und Geist führt.

mit Jean-Claude Ruffenach
Preis: 130€ (10 Einheiten)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

23.09.25-18.12.25

dienstags 18:30-19:30 oder donnerstags 9:30-10:30 und 18:45-19:45 Uhr
Chalet Scouts in Ettelbruck

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining . Schwerpunkt Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Pilatesmatte mitbringen ist etwas dicker als ein Yogateppich.

mit Jean-Claude Ruffenach
Preis: 150€/10 Stunden

Organisator: Ruffenach Jean-Claude
Anmelden über: 621 295 805

15.09.25-21.12.25

mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-1

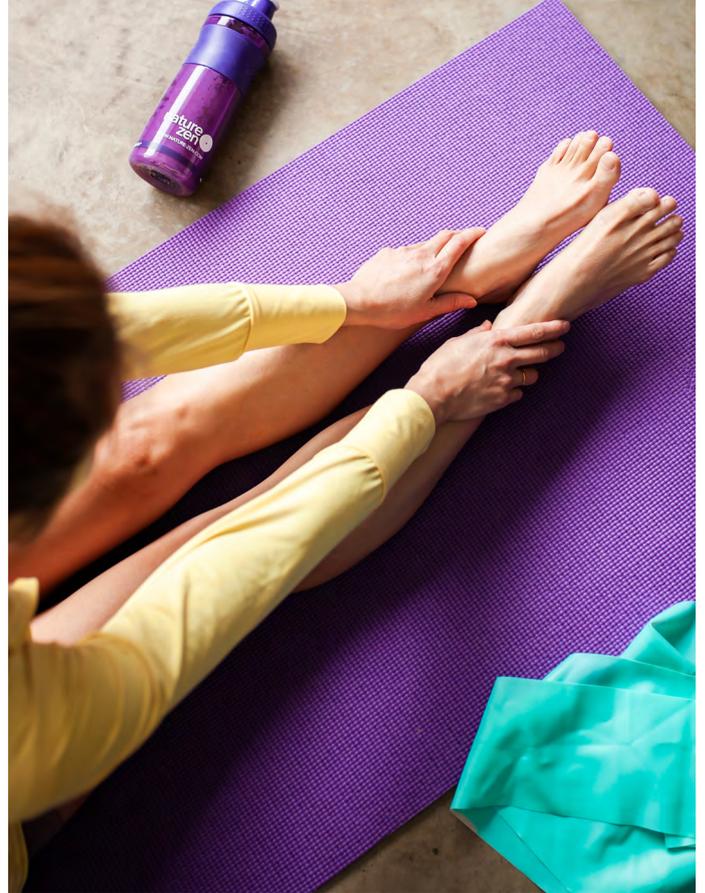
permanent buchbar
montags 19:30-20:30 Uhr
online über Zoom

Pilates

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung.

mit Tanja Schiertz
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

Organisator: feel your body Gesundheitscenter
Anmelden über: 621 191 101



permanent buchbar

donnerstags 17:00-18:00 oder 18:00-19:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

offre permanente

les lundis 17:45-18:45, les vendredis 8:20-9:20 hrs
Centre culturel & sportif à Heffingen

Pilates 16+

Renforcer nos muscles profonds afin d'améliorer notre posture, notre équilibre musculaires et articulaires. Bien souvent les maux de dos diminuent voir disparaissent ... avec ou sans accessoires suivant les programmes.

avec Aude Meyers-Danaux
Prix: 120€/trimestre (90€ pour les membres SBE)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription au: 661 740 401

15.09.25-15.12.25

montags 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist für Anfänger

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

mit Benoit Cravatte
Preis: 180€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

15.09.25-15.12.25
montags 19:00-20:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung.

mit Benoit Cravatte
Preis: 180€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Weiswampach (oder Norden von Luxemburg)

Lust auf eine Yoga-Wanderung?

Als Yogalehrerin biete ich dir eine Stunde voller Achtsamkeit in der frischen Luft. Wir gehen gemeinsam bewusst, nehmen uns Zeit für Gespräche und integrieren kleine Übungen, um wieder in Kontakt mit deinem Körper, Geist und der Natur zu kommen.

Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

mittwochs 10:45-11:15, freitags 10:15-11:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Stuhlyoga

Es ist eine sanfte Yoga-Variante, bei der alle Übungen im Sitzen oder im Stehen mit Unterstützung des Stuhls durchgeführt werden. Der Kurs fördert Beweglichkeit, Balance und Entspannung – ideal für jedes Alter und Fitnesslevel.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

29.09.25-08.12.25

les lundis 17:30-18:30 ou 19:00-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Hatha Yoga

Le Hatha yoga, est intériorisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente.

avec Annick Simonet
Prix: 130€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar

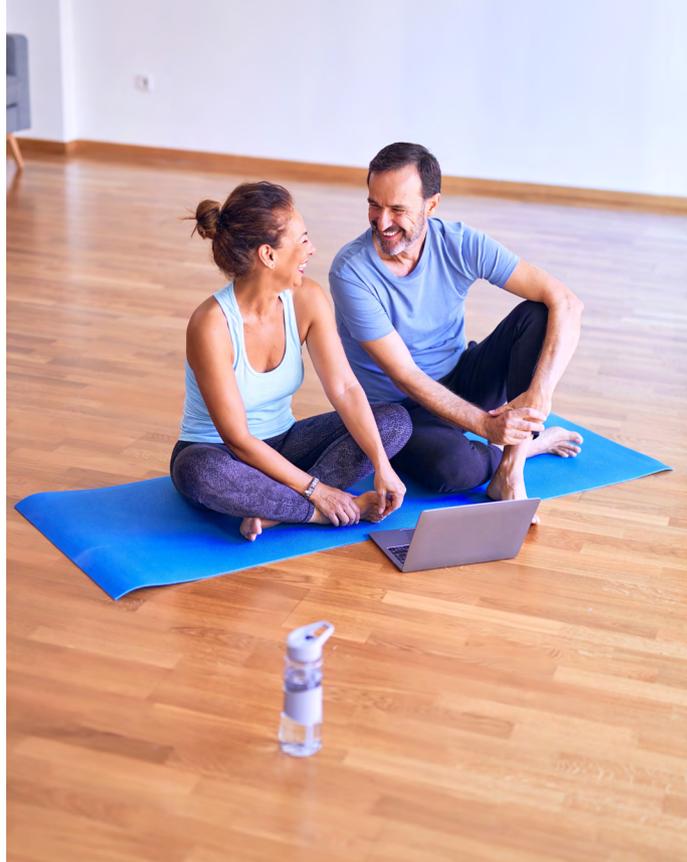
donnerstags 9:00-10:30, 10:40-12:10, freitags 9:30-11:00 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Durch Yoga zu mir

In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus faszialem Dehnen, Yin Yoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung. Anmeldung per wemhoenerpetra@gmail.com oder Telefon: 00352/661670831

mit Petra Buser
Preis: 20€/90 Minuten

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: 661 670 831



offre permanente

les lundis 16:45-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Bùderscheid

Hatha Yoga

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

avec Beurlet Claudine
Prix: 11€/1 unité

Organisateur: Beurlet Claudine
Inscription au: 691 711 250

offre permanente

les mercredis 19:00-20:30 hrs
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le Hatha Yoga est probablement la partie la plus connue du yoga et comprend des pratiques orientées vers le corps. Mercredi de 19:00 - 20:30 Infos: WARMERDAM Nancy ; Tél.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de Billiothèque Tony Bourg, Troisvierges

Prix: 15€/Cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 631 027

permanent buchbar

samschdes 9:30-11:00 Auer
Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach zu Troisvierges

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ass e dynamesche Stil mat fléissende Bewegungen, déi mam Otem verbonne sinn. D'Asanas erginn e meditativen, kraftvollen Flow, deen Kierper a Geescht stäerkt. Matbréngen: Matte + Blöck

mam Carmen Arend
Präis: 20€ pro Einheit

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Umellen iwwer: 621 716 002

10.10.25-12.12.25
freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre Culturel Capellen

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Kräftigende Yogaübungen, Atemübungen und Entspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen.

mit Manuela Schrade
Preis: 117€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

18.09.25-18.12.25
donneschdes 19:00-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Yoga Kallola - Vinyasa Flow

Yoga fir jiddereen - Ufängerfründlech, ugepasst un déi deels komplett verschidde Bedürfnisser, mat engem Laache vermëttelt, esou dass jiddereen sech am Cours wuelfillt.

mam Sarita Neu
Präis: 15€ / Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 385 957

permanent buchbar

mittwochs 10:30-12:00 oder donnerstags 18:30-20:00 Uhr
Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach in Troisvierges

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, passiver Stil ohne muskuläre Anspannung. 3-5-minütige Dehnungen wirken auf die Faszien, lösen Verklebungen und fördern Entspannung. Für alle geeignet. Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Blöcke, bequeme Kleidung.

mit Blanche Leyder
Preis: 150€ (10er Karte)

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Anmelden über: 691 610 206

permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:45 Uhr
online über zoom

Yin-Yoga

Sehr ruhiger Yogastil: Haltungen im Sitzen oder Liegen, die für 3 bis 5 Minuten gehalten werden Bindegewebe, Gelenke und Sehnen gewinnen wieder höhere Elastizität. Guter Ausgleich für unser Yang-Leben Zurückfinden zum ruhenden Teil deines Systems.

mit Tanja Schiertz
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

Organisator: feel your body Gesondheezenter
Anmelden über: 621 191 101

08.10.25-10.12.25
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel Capellen

Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die einzelnen Positionen länger eingenommen (ca. 2-5 Minuten), um das tiefere fasziale Gewebe wie das Bindegewebe, Bänder, Sehnen und auch Knochen anzusprechen.

mit Manuela Schrade
Preis: 117€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01



01.10.25-10.12.25
mittwochs 17:00-18:15 Uhr
in Koetschette/Schulkomplex

Yin und Yang Yoga für Frauen

Sanfte Yogastunde für die Balance von Körper, Geist und Seele mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation sowie Akupressur aus der TCM.

Preis: 80€/8er Block, 15€/1Einheit

Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,
Ärztin und Yogalehrerin
Anmelden über: 691 551 340

15.09.25-15.12.25
montags 17:30-19:00 Uhr
Festsall Beiler

Yin Yoga

Yin Yoga hilft Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu machen. Außerdem trägt Yin Yoga zur Entschleunigung und Entspannung bei.

mit Blanche Leyder
Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

mehrere Termine

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Judo-Saal in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 210€/11 Einheiten	17.09.25-17.12.25 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 159€/12 Einheiten	16.09.25-09.12.25 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 159€/12 Einheiten	18.09.25-11.12.25 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 205€/14 Einheiten	16.09.25-16.12.25 dienstags 19:00-20:00 Uhr

27.09.25
samstags 9:30-18:00 Uhr
Centre Culturel Beiler

Yoga - Tagesretreat

Et ass scho laang hier, dass du dir eng kleng Auszäit gegënt hues? E ganzen Dag wous du dech nëmmen em dech selwer këmmers, eng Paus aus dem Alltagsstress. En Dag fir Batterien opzelueden mat YOGA, NATUR a KLANGREES.

Preis: 30€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

16.09.25-16.12.25

dienstags 9:15-10:15 (Anfänger), 10:30-11:30 (Fortgeschrittene)
Centre Culturel in Baschleiden

Yoga - Entspannung für Körper & Geist

Yoga eignet sich wunderbar für Menschen ohne Yoga-Vorerfahrung. Jeder fängt erst einmal damit an, auf einer Yogamatte zu sitzen und tief zu atmen. Wer (noch nicht) mit den Fingerspitzen den Boden berühren kann, findet sein ganz eigenes Tempo.

mit Sarah Cattani
Preis: 165€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

16.11.25

sonntags 9:30 Uhr
Cube 521 in Marnach

Yoga & Music

Der Pianist, Komponist und Yogalehrer David Ianni verbindet in seinen Yogakonzerten die Schönheit der Musik mit der Anmut des Atmens und den sanften Bewegungen des Körpers.

mit Jnanadev David Ianni
Preis: 26€/Erwachsene, 21€/Cube Card,
12€/<26 Jahre, 1,50€/Kulturpass

Organisator: Cube 521
Anmeldung: www.cube521.lu

permanent buchbar

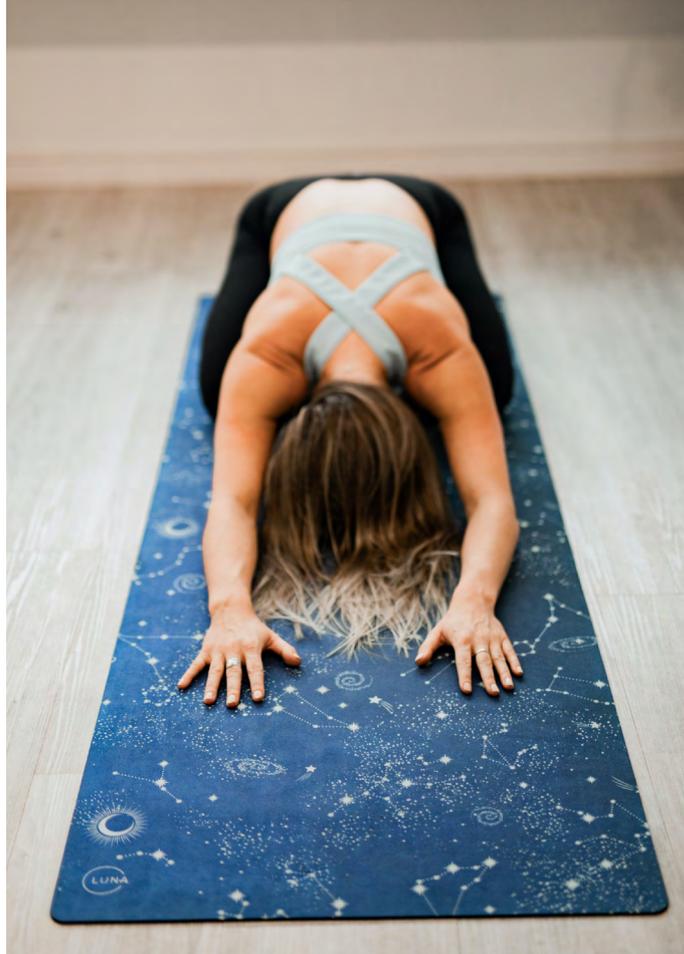
donnerstags 8:15-9:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Wake Up Yoga

Wake Up Yoga ist eine sanfte Yoga-Praxis für Anfänger, die den Körper weckt und den Geist auf den Tag vorbereitet. Durch leichte Übungen und bewusste Atmung starten Sie entspannt und voller Energie in den Morgen.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



15.09.25-31.12.25

Yoga & Reflexologie in Schwebach

Yogotime - Yoga für Körper & Séil

Bis zu 9 Coursen d'Woch am klengen Grupp, an engem wonnerschöne Raum an der Natur. 4 zertifiziert Yogaléierinnen, Coursen op létzebuergesch, dovun 1 op franséisch. Ufänger hätzlech wëllkomm. Programm op www.yogotime.lu

mit Christine Thill
Präis: ab 22€

Organisator: Yogotime - Yoga & Reflexologie
Anmelden über: 621 153 026

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Weiswampach

Private (1-1) Yoga Stunden

Yoga ist für jeden – egal welche Erfahrung, Alter oder Flexibilität! Ich arbeite 1:1 oder in kleinen Gruppen, um dir die Aufmerksamkeit zu geben, die du brauchst. Gemeinsam erstellen wir ein Programm, das perfekt zu dir passt. Bereit?

mit Nancy
Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Bei dir zu Hause

Yoga bei dir zu Hause

Du möchtest Yoga machen, aber keine Zeit für einen regulären Kurs? Kein Problem! Ich biete flexible 1-1 Yogastunden an und komme auf Wunsch sogar zu dir nach Hause (Umgebung Weiswampach). Lass uns gemeinsam deine Yoga-Reise starten!

mit Nancy
Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Weiswampach, bij jou thuis (omgeving Weiswampach) of online

Nederlandstalige Yoga

Yoga is voor iedereen, ongeacht ervaring, leeftijd of flexibiliteit! Ik werk 1-op-1 of in kleine groepen voor de persoonlijke aandacht die je verdient. Samen stellen we een programma op dat bij jou past. Klaar om te starten?

mit Nancy
Preis: 65€/sessie

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent offer

by appointment

Weiswampach, at your place (Weiswampach area) or online

Yoga in English

Yoga is for everyone, no matter your experience, age, or flexibility! I offer 1-on-1 or small group sessions for the personal attention you deserve. Together, we'll create a program that fits you perfectly. Ready to start?

with Nancy
Price: 65€/hour

Organisator: Back to Balance yoga
Sign-up: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

samstags

Online

Online Yoga

Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

mit Sarah Cattani
Preis: 120€ (10 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00 Uhr
Workshopraum Hessemillen

Yoga in Eppeldorf

Ganzheitliches Sivananda Yoga, Rücken-Yoga und Entspannungsübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel
Preis: 24€ (im Abo)

Organisator: HESSEMILLEN
Anmelden über: csidefix@yahoo.de

offre permanente

lundi et mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 hrs
Centre culturel & sportif à Heffingen

Yoga 16+

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama), postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux
Prix: 180€/trimestre (150€ membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription: 661 740 401

15.09.25-21.12.25

montags 19:00-20:30 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 21,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 180€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

15.09.25-15.12.25

méindes 15:00-16:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Yoga

Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geesch an e präziist Kierperbewusstsein entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

mam Perla Ghidale
Präis: 155€/10 Séances

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar

mittwochs 20:10-21:10 Uhr

Sporthalle Beckerich

Yoga

Yoga.

mit Anne-Sophie
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 621 218 056 (Françoise)
nach 18h00

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 10:00-11:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Preis: 184€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

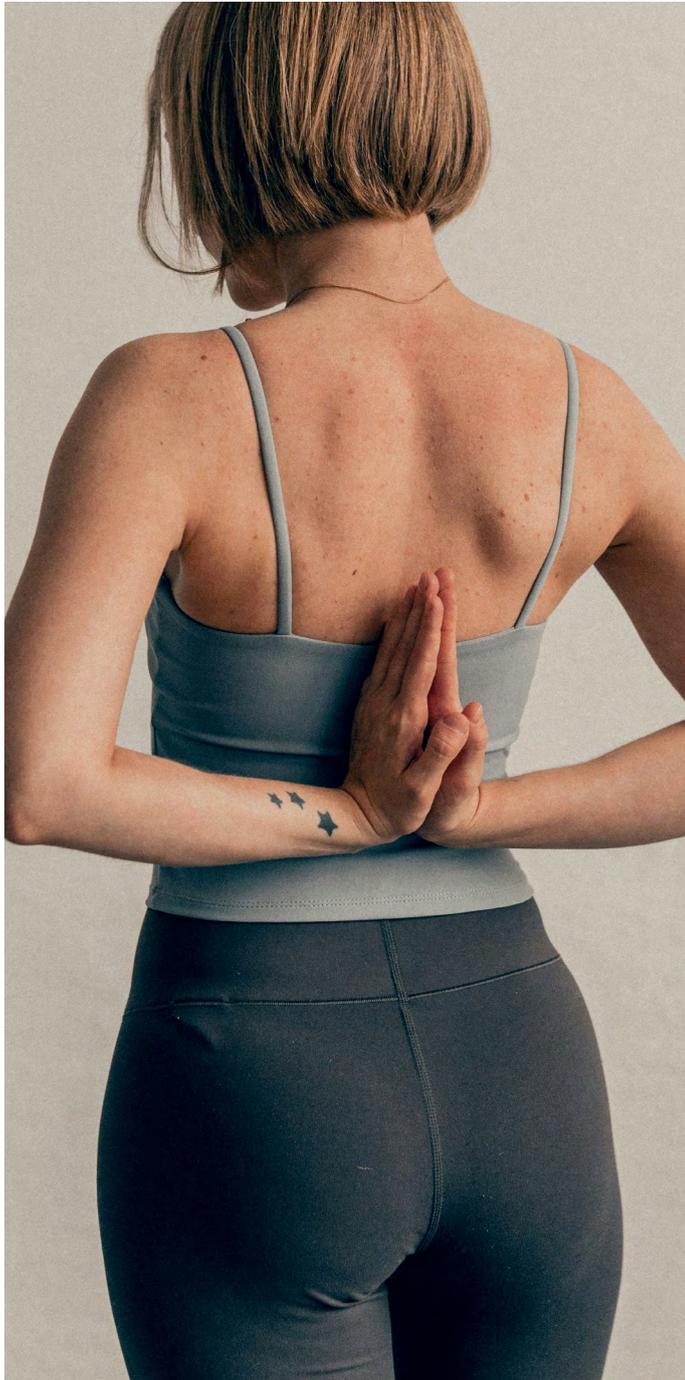
montags 18:00-19:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Yoga

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



permanent buchbar

mittwochs 8:15-9:15 Uhr
in Mamer

Yoga am Morgen in Kleingruppe

Starte deinen Tag mit einem Mix aus Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen um ausgeglichen und fit zu bleiben.

mit Dunja Grunow
Preis: 270€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga Anfänger/Mittelstufe

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

mit Dunja Grunow
Preis: 225€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

In diesem Kurs üben wir klassische Yogapositionen und verbinden diese zu Abfolgen/Yogaflow.

mit Dunja Grunow
Preis: 225€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

montags 14:15-15:15, dienstags 20:15-21:15, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden.

mit Dunja Grunow
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

montags 14:15-15:15, freitags 9:45-10:45 Uhr
in Mamer

Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/ Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow
Preis: 270€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

17.09.25-12.11.25
mittwochs 9:30-11:30 Uhr
im Müllerthal

Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Müllerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

jeden 1 & 3. Dienstag im Monat

10:30-11:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar

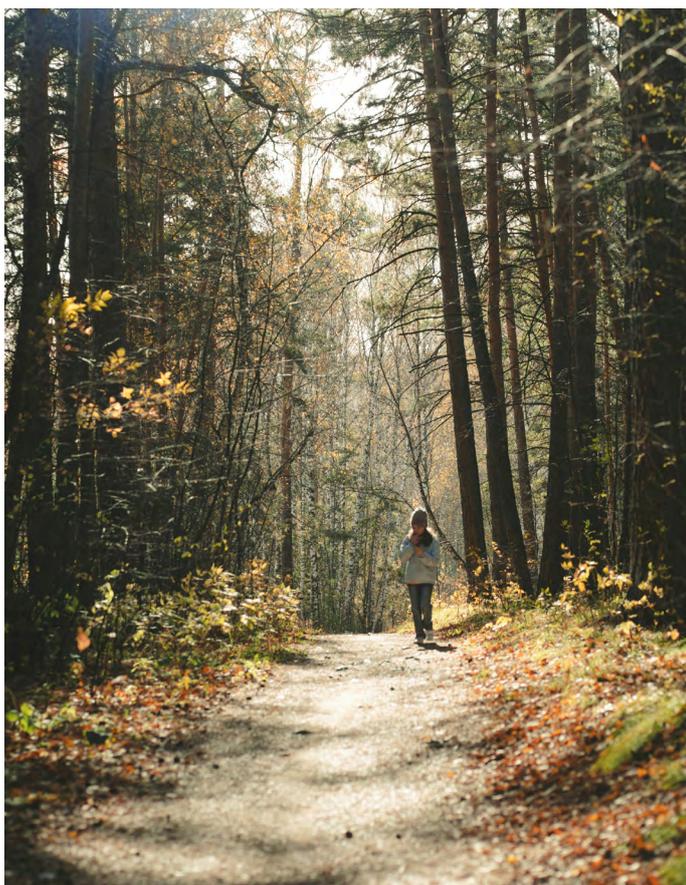
14:00-16:00 Uhr
in Baschleiden

Uewersauer Wandergrupp

Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der Nähe? Dann melden Sie sich an. Gerne können Sie Ihre 4beinigen Begleiter mitbringen

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



jeden Donnerstag

14:00 Uhr
in Redange

Kleine Wanderung (5-7 km)

Ein paar festgelegte Rundgänge, die wir in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden. Gerne können Sie Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen. Der Treffpunkt wird einige Tage im Voraus bekannt gegeben.

mit Annick Simonet

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall

Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

montags 9:30-11:30 Uhr
im Müllerthal

Wanderungen (6-7km)

1x wöchentlich treffen wir uns auf eine 6-7 km Wanderung durch die Region. Schließen Sie sich uns an! Wanderungen in einer Gruppe machen doppelt so viel Spaß.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht

Anmelden über: 2755-3395

wöchentlich

donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

wöchentlich

mittwochs 9:30-12:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Wassersport - Sports Nautiques

16.09.25-16.12.25

dienstags 19:00-19:45 Uhr

Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 120€/Trimester
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är
Schwämm zu Colmer-Berg
Anmelden über: 83 55 43-342

Start 2x jährlich

mittwochs 19:45-20:30 Uhr

Schwimmbad in Steinfort

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl

Organisator: Sportzentrum Steinfort

Preis: 180€/Semester Anmelden über: <https://activites.steinfort.lu/fr/activites>

offre permanente

les mardis 18:45-19:45 hrs

Piscine couverte à Winrange

Cours de natation pour adultes

Cours de natation pour adultes, perfectionnement. Jeudi de 18:45 – 19:45. Piscine couverte de Winrange. Prix 200.- € /saison du 02.10. jusqu'à la fin juin 2026

Prix: 200€/saison

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

15.09.25-21.12.25

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)

Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 18:00-18:45 Uhr Fortgeschrittene. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiertg
Anmelden über: 32 50 23-1

permanent buchbar

mittwochs 19:00-19:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer

Organisator: AquaNat'Our

Preis: 159€/10er Karte + Eintritt Bad

Anmelden über: 24 51 99 00



18.09.25-11.12.25

les jeudis 18:00-19:30 hrs

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg

Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico

Organisateur: Den Nordpool - Är

Prix: 120€/trimestre

Schwämm zu Colmer-Berg

+ 20€/Caution Jeton

Inscription au: 83 55 43-342

offre permanente

les samedis 8:00-10:00 hrs

Centre Aquatique Krounebiertg à Mersch

Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur www.krounebiertg.lu. Informations sur le certificat sur www.flns.lu

Prix: 15€

Organisator: Centre aquatique Krounebiertg

Inscription au: 32 50 23-1

ab dem 19.09.25

freitags 19:00-20:00 Uhr

Schwimmbad in Winrange

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

Preis: 117€/13 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36



22.09.25-08.12.25
montags 15:00-16:00 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Aquagym

AquaGym ist ein gelenkschonendes und effektives Training im Wasser, das auf der Steigerung von Ausdauer, der Förderung der Beweglichkeit und der Schulung der Koordination basiert, und auch für Nichtschwimmer geeignet ist.

mit Nickels Francine
Preis: 180€/10 Einheiten

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: 24 84 48 48

permanent buchbar
montags und freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, dienstags 7:30-8:15, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, donnerstags 9:30-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaGym

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

16.09.25-15.12.25
donnerstags 18:45-19:30 oder 19:45-20:30 Uhr
"Lycée du Nord" in Wiltz

Aqua Gymnastik

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen! Werden Sie aktiv und besuchen einen unserer Aquakurse.

Preis: 80€/13 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

offre permanente
les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs
Piscine couverte à Wincrange

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. Jeudi: 19:00 -20:00 du 18.09.25 à juillet 26 - Vendredi: 18:00 -19:00 du 19.09.25 à juillet 26 - Samedi: 9:30 -10:30 du 20.09.25 à juillet 26 - Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.:+352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

offre permanente
les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs
Piscine à Redange

Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 103,50€/10 cours, 94,50€
pour les habitants des communes
membres + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

permanent buchbar
montags und freitags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua Fitness

Durch Turnübungen 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. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

17.09.25-17.12.25
mittwochs 19:00-19:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness steht die Verbesserung der Kraftausdauer mit Gelenkschonenden Übungen im Fokus. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

17.09.25-17.12.25
mittwochs 18:00-18:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Kraftausdauer im Mittelpunkt. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

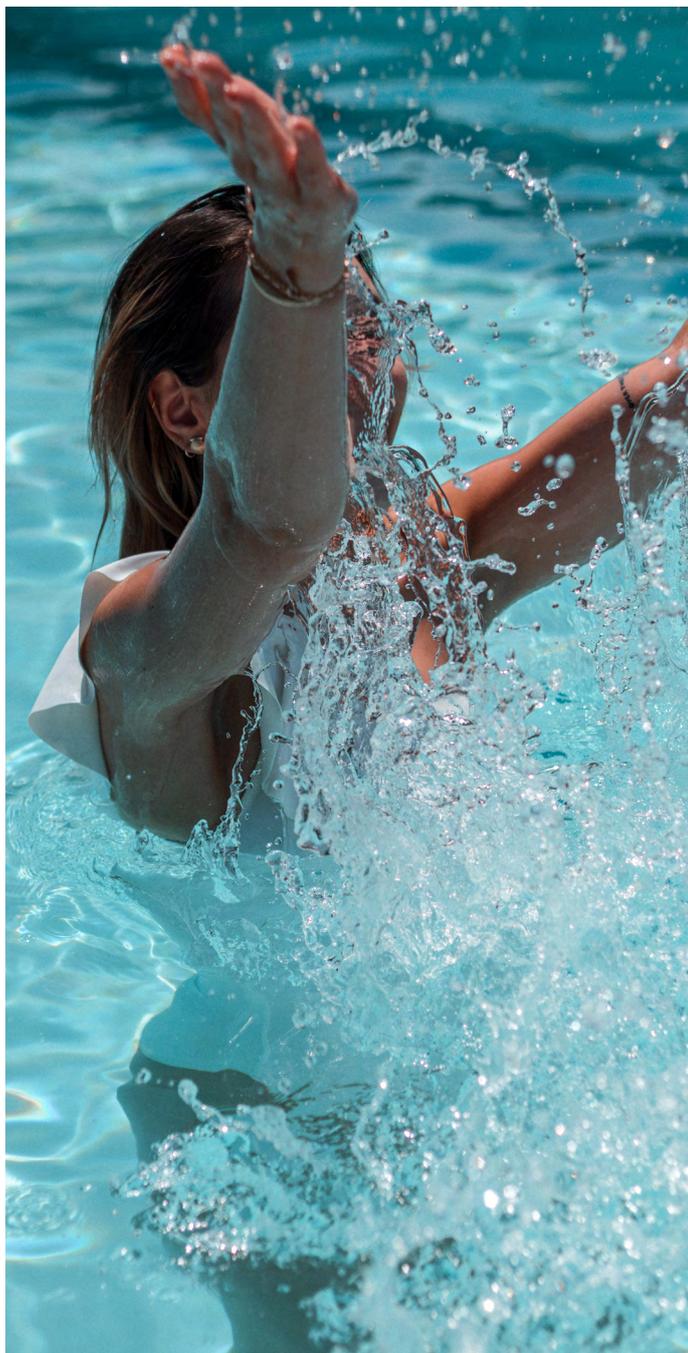
permanent buchbar
donnerstags 19:15-20:00 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



20.09.25-20.12.25
samstags 11:30-12:15 Uhr
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

Aqua-Bike

Der Aqua-Bike-Kurs kombiniert Radfahren mit den Vorteilen des Wassers. Durch den Wasserwiderstand ist das Training besonders effektiv und gleichzeitig sanft für Gelenke und Rücken. Perfekt für alle Fitnesslevels!

Preis: 120€/Trimester
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

15.09.25-21.12.25
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-19:45, samstags 10:00-10:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

offre permanente
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs
Piscine couverte à Winrange

Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Jeudi: 18:45 - 19:45 + 19:45 - 20:45 du 25.09.2025 à la fin juin 2026 Samedi: 8:30 - 9:30 du 20.09.2025 à la fin juin 2026 Info + Inscriptions: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar
dienstags 19:15-20:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.25-21.12.25
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester +10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-1

Sprachen Langues

Deutsch - Allemand

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger *in oder Fortgeschrittene *r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Englisch - Anglais

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

17.09.25-10.12.25
mittwochs 9:00-11:00 Uhr
Alte Schule in Hupperdange

Englisch für Anfänger

Erlernen Sie die englische Sprache Schritt für Schritt – ganz ohne Druck. In einer entspannten und angenehmen Lernatmosphäre stehen das Sprechen und die praktische Anwendung im Alltag im Mittelpunkt.

mit Samantha Stankiewicz
Preis: 180€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

17.09.25-10.12.25

mittwochs 11:00-12:30 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Englisch (Mittelstufen Kurs)

Do you already have some knowledge of English and want to brush up on your skills? Each week, a different topic is covered. The focus is on speaking and communication through discussions.

mit Samantha Stankiewicz
Preis: 140€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

09.10.25-18.12.25

donnerstags 8:50-10:20 Uhr

Club Haus Am Brill in Mamer

English Post Elementary/Pre-intermediate

Sie haben Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese auffrischen und ergänzen? In diesem Kurs, der viel auf Kommunikation aufgebaut ist, können Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern und praktisch üben.

mit Paul Pouwer
Preis: 130€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

17.09.25-10.12.25

mittwochs 9:30-11:00 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

English conversation course (intermediate)

An dësem Cours hutt Dir d'Méiglechkeet déi wäit verbreete Sprooch Englisch ze léieren an ze schwätzen. Dans ce cours, vous avez la possibilité d'apprendre et de parler l'anglais.

mit Daniela Murray
Preis: 60€/12x

Organisator: Treff Aal Schoul
Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

29.09.25-18.05.26
les lundis 19:00-20:30 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Anglais Conversation

The course aims to boost learners' confidence in English through listening, reading, and speaking activities across popular topics. It includes discussions on articles and audiovisual documents to improve oral expression. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Ingrid Deweweire
Prix: 117€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

Französisch - Français

22.09.25-28.01.26
les lundis et mercredis 9:00-11:00 hrs
Annexe LETT à Warken

Français A1.1 du CECRL

Objectifs : Comprendre et utiliser des phrases et des expressions simples. Se présenter et présenter les autres. Poser et répondre à des questions de base sur des détails personnels. Développer des compétences de base en écoute et en expression orale. Soirée d'inscription le jeudi 18 septembre 2025 à 19:00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou en ligne via le site du Lifelong Learning Luxembourg.

avec Weber Tilly
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

22.09.25-28.01.26
les lundis et mercredis 18:00-20:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Français A1.1 du CECRL

Savoir se présenter, demander des informations, parler de soi et de sa famille, faire des courses alimentaires, donner son avis. La langue véhiculaire sera le français, cependant possibilité d'expliquer ponctuellement en arabe et/ou en anglais et de faire des rapprochements et des comparaisons avec l'allemand, entre autres langues. Soirée d'inscription : jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Balloumi Asma
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

08.10.25-17.12.25
montags und mittwochs 9:00-11:30 Uhr
Aal Schoul in Mertzig

Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 28/09/25.

mit Asma Balloumi
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

07.10.25-18.12.25
dienstags und donnerstags 9:00-11:30 Uhr
à Hupperdange

Französischkurs A1.1 / cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 27/09/25.

mit C. Deodato
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

08.10.25-19.12.25
mittwochs und freitags 9:00-11:30 Uhr
à Hupperdange

Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 28/09/2025.

mit C. Deodato
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

02.10.25-19.12.25
Ancienne école préscolaire in Kleinbettingen

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

02.10.25-19.12.25, donnerstags 18:00-20:00 & freitags 18:00-20:30 Uhr oder
07.10.25-18.12.25, dienstags und donnerstags 9:00-11:30 Uhr

mit Asma Balloumi
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

06.10.25-18.12.25
montags und donnerstags 18:00-20:30 Uhr
à Hupperdange

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 26/09/2025.

mit C. Deodato
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30 Uhr
Konschthaus Op der Gare in Clervaux

Konversationstraining Französisch

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Italienisch - Italien

30.09.25-09.06.26

les mardis 19:15-20:45 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Italien pour les vacances A1

Un cours de langue italienne pour débutants, avec pour objectif de rendre les apprenants capables de communiquer pendant leurs vacances en Italie. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Antonella Netti
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

30.09.25-09.06.26

les mardis 17:45-19:15 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Italien pour les vacances A2

Ce cours s'adresse à des apprenants ayant déjà suivi un cours de niveau A1 et souhaitant renforcer leurs compétences en italien dans un contexte de voyage et de séjour touristique. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Antonella Netti
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

30.09.25-09.12.25

les mardis 14:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Italiano corso intermedio

Approfondissez vos connaissances de la langue italienne.

avec Stefania Cortese
Prix: 130€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

24.09.25-09.12.25

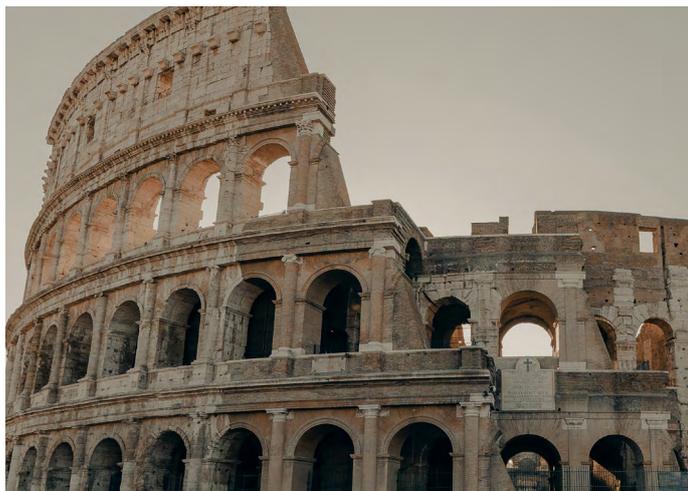
les mercredis 11:00-12:30 ou 13:30-15:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Italiano corso avanzato

Qu'est-ce que nous associons à l'Italie ? Le vin et la bonne cuisine, le pays où est née la Renaissance, les paysages culturels, les plages et les stations de ski. Ce sont là des raisons suffisantes pour apprendre l'italien.

avec Stefania Cortese
Prix: 143€/11 séances

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01



Luxemburgisch - Luxembourgeois

23.09.25-29.01.26

les mardis et jeudis 16:00-18:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Luxembourgeois A1.1 du CECRL

Compétences du niveau A1.1: se présenter et se saluer, calendrier, heures, métiers, routine quotidienne et moyens de transport. Soirée d'inscription le jeudi, 18 septembre 2025 à 19:00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck. Inscription en ligne possible via le www.lifelong-learning.lu

avec Tilly Weber
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

17.09.25-10.12.25

les mercredis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A1.1.

A ce niveau vous êtes capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans vos activités quotidiennes.

avec Johann Simon
Prix: 80€ (12 Séances)

Organisator: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgeois A1.1

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

online mit Nathalie Haas Preis: 150€/25 Einheiten	15.09.25-15.12.25 montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Consdorf mit Fiona Koster Preis: 150€/20 Einheiten	06.10.25-17.12.25 montags und mittwochs 9:30-12:00 Uhr
in Eischen mit B. Martin Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.25-04.05.26 montags 19:00-21:00 Uhr
in Niederfeulen mit M. Mathieu Preis: 120€/20 Einheiten	06.10.25-17.12.25 montags und mittwochs 16:30-18:30 Uhr
in Bockholtz (Hosingen) mit Malou Schaul-Boonen Preis: 150€/20 Einheiten	07.10.25-18.12.25 dienstags und donnerstags 18:30-21:00 Uhr





16.09.25-16.12.25

dienstags und donnerstags 19:00-21:00 Uhr
online

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 06/09/2025.

mit Nathalie Haas
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

10.10.25-15.05.26

freitags 19:00-21:00 Uhr
Ecole centrale "Vir Wëller" in Eischen

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de luxembourgeois A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 30/09/2025.

mit B. Martin
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

18.09.25-11.12.25

les jeudis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A1.5

Compréhension et utilisation des expressions et des phrases très simples de la vie quotidienne. Poser et répondre à des questions simples. Communiquer de manière élémentaire si l'interlocuteur parle lentement.

avec Simone Johann
Prix: 80€ (12 cours)

Organisator: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

23.09.25-29.01.26
les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Luxembourgeois A2.1 du CECRL

Les compétences du niveau A.2.1: comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation, communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct, décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement immédiat, évoquer des sujets qui correspondent à des besoins immédiats. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Degrand Joseph
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

23.09.25-29.01.26

les mardis et jeudis 9:00-11:00 hrs
Annexe LETT à Warken

Luxembourgeois A2.1 du CECRL

Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation, communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct, décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement immédiat, évoquer des sujets qui correspondent à des besoins immédiats. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Degrand Joseph
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

in Redange mit Martine Stiefer Preis: 150€/20 Einheiten	07.10.25-18.12.25 dienstags und donnerstags 18:30-21:00 Uhr
online mit Nathalie Haas Preis: 150€/25 Einheiten	16.09.25-16.12.25 dienstags und donnerstags 17:00-13:00 Uhr
in Kleinbettingen mit B. Martin Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.25-05.05.26 dienstags 19:00-21:00 Uhr

23.09.25-29.01.26

les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgeois A2.2 du CECRL

Compétences du niveau A2.2: impératif, verbes de modalité, passé composé des verbes, raconter des événements simples au passé, faire des comparaisons, comprendre le sujet d'une conversation de la vie courante, comprendre des questions plus élaborées et y répondre. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 hrs au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Tilly Weber
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

09.10.25-07.05.26
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Ecole centrale "Vir Wëller" in Eischen

Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 29/09/2025.

mit Benita Martin Organisations: Landakademie
Preis: 150€/25 Einheiten Anmelden über: cours@landakademie.lu

17.09.25-17.12.25
montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
online

Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 07/09/2025.

mit Hubert Schaul Organisations: Landakademie
Preis: 150€/25 Einheiten Anmelden über: cours@landakademie.lu

08.10.25-06.05.26
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Ecole centrale "Vir Wëller" in Eischen

Luxemburgischkurs B1.1 / cours de luxembourgeois B1.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 28/09/25.

mit Benita Martin Organisations: Landakademie
Preis: 150€/25 Einheiten Anmelden über: cours@landakademie.lu

23.09.25-02.12.25
dönschdes 9:30-11:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Méi sécher a fléissend schwätzen an enger entspaanter Atmosphär. Vill mëndlech Praxis am klengen Grupp. Land a Leit besser kenne léieren. Dëse Cours huet ongeféier en Niveau B1.

mam Albertine Reiff Organisations: Club Haus am Brill
Präis: 130€/10x Umellen iwwer: 30 00 01

chaque dernier vendredi du mois

19:00-21:00 hrs
Ciné Café Prabbeli à Wiltz

Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit Organisations: Transition Nord
Inscription au: 621 813 178

Niederländisch - Néerlandais

07.10.25-16.12.25
dienstags 9:20-10:50 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Niederländisch für Anfänger

In diesem Anfängerkurs können Sie die niederländische Sprache von Grund auf, Schritt für Schritt, in entspannter Atmosphäre erlernen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

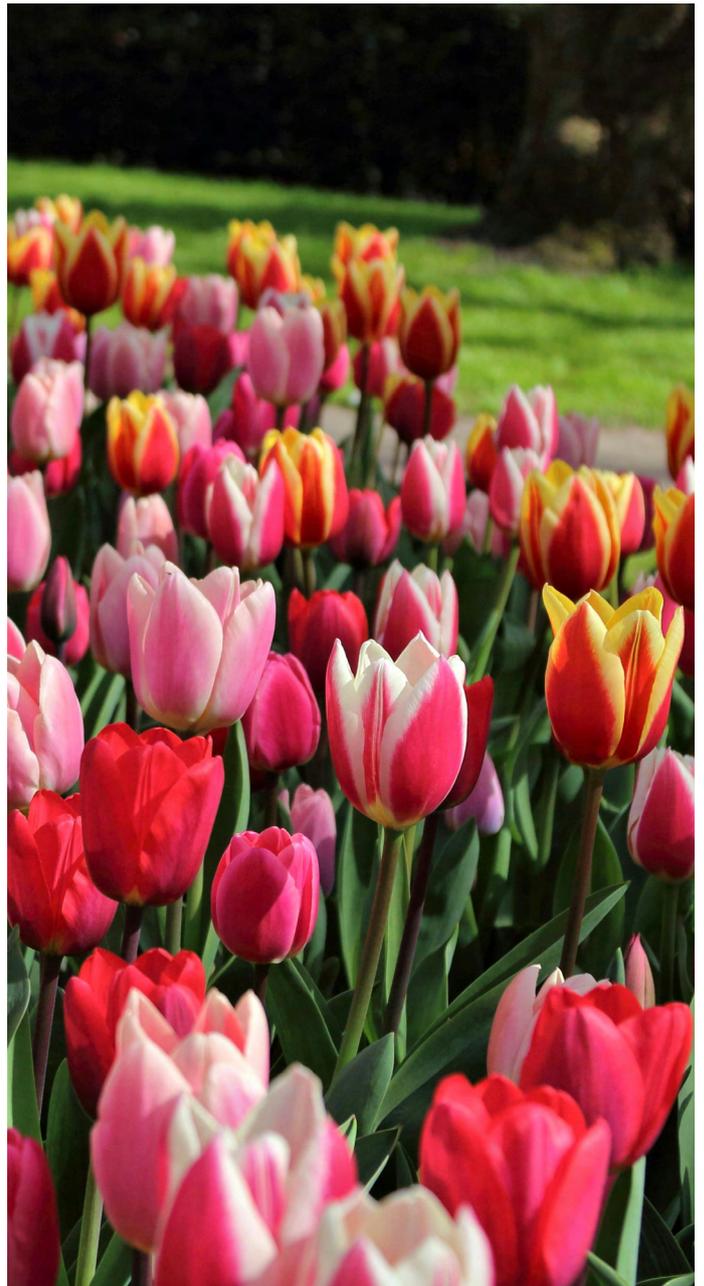
mit Paul Pouwer Organisations: Club Haus am Brill
Preis: 130€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

07.10.25-16.12.25
dienstags 11:15-12:45 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Niederländisch II

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache festigen und erweitern. Der Kurs ist auf viel Kommunikation aufgebaut. (Voraussetzung: ungefähr A2.1)

mit Paul Pouwer Organisations: Club Haus am Brill
Preis: 130€/10 séances Anmelden über: 30 00 01





Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Online

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

24.09.25-17.12.25

mittwochs 18:30-21:00 Uhr
Aal Schoul in Hosingen

Spanischkurs A1.1 / cours d'espagnol A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 14/09/2025.

mit Victoria Colina
Preis: 135€/12 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

25.09.25-18.12.25

donnerstags 18:30-21:00 Uhr
Aal Schoul in Hosingen

Spanischkurs A1.2 / cours d'espagnol A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 15/09/2025.

mit Victoria Colina
Preis: 135€/12 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

01.10.25-10.12.25
les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Español nivel principiante avanzado

N'hésitez pas à apprendre l'espagnol! Dans nos cours, l'introduction à la langue se fera de manière attrayante, en utilisant une méthodologie dynamique orientée vers la communication.

avec María Royán
Prix: 130€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

01.10.25-10.12.25
les mercredis 15:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Español nivel intermedio

N'hésitez pas à apprendre l'espagnol! Dans nos cours, l'introduction à la langue se fera de manière attrayante, en utilisant une méthodologie dynamique orientée vers la communication. Niveau intermédiaire

avec Irina Hernandez
Prix: 130€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

01.10.25-13.05.26
les mercredis 19:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Espagnol 3: niveau intermédiaire

Développer un ensemble de compétences linguistiques permettant à l'apprenant de communiquer de manière autonome dans des situations courantes. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Garcia Amaro
Prix: 225€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu

30.09.25-12.05.26
les mardis 19:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Espagnol Conversation

Cours de langue et culture espagnoles axé sur la compréhension et expression orale via débats, présentations, thèmes d'actualité, activités ludiques, répétitions de la grammaire. Langue véhiculaire sera le luxembourgeois et/ou le français. Soirée d'inscription: jeudi, 18 septembre 2025 à 19.00 heures au Lycée Technique d'Ettelbruck ou via le site www.lifelong-learning.lu

avec Amaro Garcia
Prix: 225€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription: www.lifelong-learning.lu





Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

Alexandra Barancova
3 rue Copenhague
L-8224 Mamer
Tel.: 00352621693023
Email: alexandra.barancova@gmail.com
<https://www.sophrocoach.lu>

Almathea Consulting sàrl
275 rue de Luxembourg
L-8077 Bertrange
Tel.: 26459545
Email: jf.zimmer@almathea.lu
www.almathea.lu

Alscher Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL
1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls
Um Bierg 6
L-9636 Berlé
Tel.: 621582329
Email: Info@ananda.lu
www.ananda.lu

AquaNat'Our
1 A, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
106A, rue de Consdorf
L-6551 Berdorf
Tel.: 79 01 87 37
Email: aquatower@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

articulum
62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

Atelier Säitlech Verstoppt
5A, Rue du Ruisseau
L-9424 Vianden
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
<https://ateliersaitlechverstoppt.com/>

Back to Balance yoga
26, Breidelterweeg
L-9990 Weiswampach
Tel.: 621812251
Email: go@backtobalance.eu
<https://www.backtobalance.eu>

being mindful
7, d'Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 00352 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine
3, Hodaerchen
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bewegungsatelier Cabinet de Kinésith-
érapie Anne Merzbach
33 Grand-Rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: +352661375930
Email: anne.merzbach@gmail.com

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

Bright Futures
35 rue de Kleinbettingen
L-8436 Steinfort
Tel.: +352621610892
Email: cobright@brightfutures.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch (dipl.
Hypnosetherapeutin, Personal Life
Coach, Energie- und Gesundheitscoach)
14, Hauptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Casa Recuperata
7 Schoulbiereg
L-9632 Alscheid
Tel.: 691609555
Email: casarecuperata@gmail.com

Centre aquatique Krounebiereg
14, rue de la Piscine
L-7572 Mersch
Tel.: 32 50 23-1; Fax: 32 88 23-22
Email: info@krounebiereg.lu
www.krounebiereg.lu

Club Aktiv Plus An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu

Club Atertdall
11, Grand Rue
L-8510 Redange
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill
51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01
Email: clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer
39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@i-a.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
9-11, Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

Conseil socio-familial /Kinesiologie
28, Stackemer Pad
L-9744 Deiffelt
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

Crazy Boots
7a rue Michelshof
L-6251 Scheidgen
Tel.: 621 15 18 45
Email: malou.poons@pt.lu

Cube 521
1-3 Driicht
L-9764 Marnach
Tel.: 00352 521 521
Email: info@cube521.lu
<https://cube521.lu/de>

De Kierperatelier
13, Schonk
L-8522 Beckerich
Tel.: 691202740
Email: nicschweicher@gmail.com
www.kierperatelier.lu

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-342
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

Duelemer Leit
8, rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Dunja Grunow
25, rue de la Libération
L-8245 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch-sur-Alzette
Tel.: 59 59 59- 50 ou 621 34 32 71
Email: eltereschoul@kannerschlass.lu
<https://www.kannerschlass.lu/fr/nos-services/eltereschoul>

Faarwespill Asbl
25,rue des Prés
L-9907 Troisvierges
Tel.: 621394800
Email: tessyrinnen@yahoo.de

feel your body Gesondheitszenter
79, montée d'Ernzen
L-7636 Ernzen
Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Fraen a Mammen Holztem Konstem
12, Kemel
L-9831 Consthum
Tel.: 89 95 68 1
Email: gumo@pt.lu

Gabrielle Heintz Sàrl-S
130 Porte des Ardennes
L-9145 Erpeldange (Erpeldange)
Tel.: 691 155 662
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Gilmiths Garden
7, rue des Champs
L-9153 Dirbach
Tel.: 00352 691306721
Email: info@gilmiths-garden.com
www.gilmiths-garden.com

Gundermann Naturerlebnisschule
Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: +49 2157 128520; Fax: +49 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
<https://gymshweecherdaul.com/>

Hajnalka Szenner
17, rue du Moulin
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Haus um Sand
7, um Sand
L-7471 Saeul
Tel.: 621727465
Email: info@hausumsand.lu
<https://www.hausumsand.lu>

HESSEMILLEN
1, Beeforterstrooss
L-9365 Eppeldorf
Tel.: 621778804
Email: hessemillen@gmail.com
www.hessemillen.lu

Inner Change by Nicole Steinfort
Lomicht
L-9696 Winseler
Tel.: +352691950072
Email: info@nicole-steinfort.com
nicole-steinfort.com

In Tu
Route de Luxembourg 22A
L-6195 Imbringen
Tel.: 004915234326723
Email: vicky.greischer@gmail.com
www.badebas.de

Joëlle
10A, Redeschbierg
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joelle@gmail.com

Kellysfunctionalperformance
giällewee
L-9749 Fischbach (Heinerscheid)
Tel.: 691161321
Email: info@kellysfunctionalperformance.com
<https://www.kellysfunctionalperformance.com/>

Krav Maga Nord
24, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 621155840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier
15, rue Prince Henri
L-9047 Ettelbruck
Tel.: +352 621 691 590
Email: info@kreativatelier.lu
www.kreativatelier.lu

la-alma
6, rue Michel Rodange
L-7681 Waldbillig
Tel.: 621348731
Email: info@la-alma.lu
<https://www.la-alma.lu>

Landakademie
2 am Fournicherterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Email: cours@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness
Op der Haart 4
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Lëtzebuenger Privatbësch a.s.b.l.
2 am Fournicherterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 65 10; Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Lichtblick - Tanja Heirens
Maison 18A
L-7433 Grevenknapp
Tel.: 621 73 02 71
Email: tanja@lichtblick.lu
<https://www.lichtblick.lu/>

Liliane Schmitz
38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 621 461 063
Email: lil.schmitz@pt.lu
www.ppg.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck
71, avenue Lucien Salentiny
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 819 201 1
Email: education_adultes@ltett.lu

ManuKultura
1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

Musée de l'Ardoise
Haus 3
L-8823 Haut-Martelange
Tel.: +352 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Nadja Heck
7, Om Stackburren
L-9964 Huldange
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
<https://www.nadjaheck.com>

Natierlech Mama
16, rue de Holzem L-8355 Garnich
L-8355 Garnich
Tel.: 621368428
Email: hello@natierlech-mama.lu
www.natierlech-mama.lu

Natur - Bewegung - Entwécklung Sàrl-s
19, Am Eck
L-9742 Boxhorn
Tel.: +352 691120450
Email: info@nbe.lu
<https://www.nbe.lu>

Natural Minds
1A Rue de la Sûre
L-6350 Dillingen
Tel.: +352691315175
Email: info@naturalminds.lu
<https://www.naturalminds.lu>

Nordstad Aktiv+
Rue de l'école agricole
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63
Email: clubnordstad@inter-actions.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.
13b, route d Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

PERIBAL - Performance in Balance
17, Rue Nic Schildermans
L-9648 Erpeldange (Eschweiler)
Tel.: 00352 691 211 512
Email: info@peribal.com
<https://peribal.com>

Perla Ghidale
38 rue Adam Roberti
L-2429 Luxembourg
Tel.: +352691698080
Email: perla@perlayoga.lu
<https://perlayoga.lu>

Resonord
4, Résidence Al Post
L-9806 Hosingen
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

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

Ruffenach Jean-Claude
12 rue de Gralingen
L-9380 Merscheid (Putscheid)
Tel.: 621 295805
Email: jcruffenach@pt.lu

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Benzelsgaass 12
L-7651 Heffingen
Tel.: +352661214784
Email: sbehiefenech@gmail.com
https://bienetre-heffingen.com

Schule des Lebens für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen Balance-viv sàrl-s
1, am Lahr
L-9155 Grosbous
Tel.: 00352-621162460
Email: info@balance-viv.lu
www.balance-viv.lu

Shanti-Relax
36, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.shanti-relax.lu

Sportzentrum Steinfurt
7A, rue de Hagen
L-8421 Steinfurt
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940
Email: joel.waldbillig@steinfurt.lu
piscine.steinfurt.lu

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort
87, Grand-Rue
L-6310 Beaufort
Tel.: 83 60 99-300
Email: info@visitbeaufort.lu
www.icepark-beaufort.lu

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
rue de la piscine, 28
L-8508 Redange
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll
7, route d'Arlon
L-7471 Saeul
Tel.: 621409683
Email: patrick@taijiquan.lu
www.taijiquan.lu

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Haaptstrooss 10
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 00 352 691 688 693
Email: info@yourbestlife.lu
www.yourbestlife.lu

Transition Nord
10, Campingstrooss
L-9560 Wiltz
Tel.: 621 813 178
Email: transitionnord@cell.lu
https://www.facebook.com/transition.nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid
33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und Yogalehrerin
24 rue Kinnikshaff
L-8838 Wahl
Tel.: 691551340
Email: kalweitu68@gmail.com

Wellrested Sleepcoaching
Duerfstrooss
L-9644 Dahl
Tel.: 621718632
Email: well.rested@hotmail.com

Xavier Mounier
3, rue de Hagen
L-8381 Kleinbettingen
Tel.: 691 604 118
Email: xavier.mounier@live.fr
https://xaviermounier.com/

Yogatime - Yoga & Reflexologie
17, Hauptstrooss
L-8561 Schwebach
Tel.: +352621153026
Email: yogatime.christine@gmail.com
www.yogatime.lu

Zenner Françoise - Meta-Morphose
7, rue St Hubert
L-9633 Boulaide
Tel.: 661 300 287
Email: info@meta-morphose.lu
www.meta-morphose.lu

landakademie

1.26: Januar - April | Janvier - Avril

Impressum

Herausgeber

Landakademie
2, am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

64.250 Exemplare

Druck

Est-Imprimerie

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Ende Dezember erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 12. April stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **7. November 2025** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée fin décembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 1er janvier et le 12 avril - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **7 novembre 2025**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel (info@landakademie.lu).

**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie
2, am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Fax: 89 95 68-40
nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltenge Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu



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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

