

APRIL-SEPTEMBER 2015

N°2 | 15

# landakademie



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

5

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

5

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

7

KINDER / *ENFANTS*

8

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

13

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

23

SENIOREN / *SENIORS*

34

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

35

SPRACHEN / *LANGUES*

41

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

42

### **Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?**

Melden Sie sich unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als Anbieter an. Tragen Sie Ihre Bildungsangebote dort ein und schon kann auch Ihr Angebot in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden.

### **Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:**

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

### **Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?**

Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

### **Hinweis:**

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

### ***Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?***

*Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu), vos cours seront publiés dans la prochaine édition.*

### ***Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:***

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

### ***Voulez-vous vous inscrire à une formation?***

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

### **Note:**

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





## ABONDANCE FINANCIÈRE

11.07.  
SA 09:30-18:00 h

Millen  
Beckerich

Magic-life  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
sur demande

Une journée concrète et pratique avec la méthode M.A.D.G.I.C.S pour vous remettre sur le chemin de la prospérité et sortir la tête hors de l'eau. S'adresse aux novices.

## ELTERNECK

21.04., 02.06., 14.07.  
nach Vereinbarung

Resonord  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
kostenlos

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie Informationen zum Thema Erziehung? Suchen Sie Unterstützung im erzieherischen Alltag? Im "Elterneck" können Sie sich austauschen über Erziehungsmethoden und gemeinsam diskutieren.

## JE RENCONTRE MON PARTENAIRE DE VIE

23.05.  
SA 09:30-18:00 h

Millen  
Beckerich

Magic-life  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
sur demande

Avec la méthode M.A.D.G.I.C.S, nous allons vous mettre sur le chemin de la rencontre amoureuse. Programmation, visualisation, intuition, confiance en soi et créativité. Uniquement pour personnes seules ([www.magic-life.lu](http://www.magic-life.lu)).

## JUGENDZEIT - SPANNENDE ZEIT

23.04.-21.05.  
DO 19:00-21:00 Uhr

Resonord  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

I. Schon-Schonckert  
Marielle Dostert  
siehe Beschreibung

Kurs für Eltern von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahre zu Thema Leben mit Jugendlichen und den Veränderungen während der Pubertät. Preis 30€ p.P., 45€ Elternpaare. Termine: 23.04., 07.05., 21.05.

## ON NE NAÎT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

22.04., 03.06., 22.07.,  
09.09.  
ME 19:00 h

Maternité CHdN  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
gratuit

Ce cours s'adresse aux 2 futurs parents, aussi bien au père, qu'à la mère (bébés jusqu'à 6 mois) et est organisé en collaboration avec les maternités. Nous allons aborder les différents aspects en jeu dans l'éducation d'un enfant.

## VOUS ÊTES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE! JE VOUS COACHE AUJOURD'HUI

13.06.  
k.A.

Millen  
Beckerich

Magic-life  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
sur demande

Choisissez 1 domaine de votre vie que vous voulez transformer et faire passer au niveau supérieur. Avec la méthode M.A.D.G.I.C.S, c'est possible. Individuel et personnalisé. Plus d'infos sur [www.magic-life.lu](http://www.magic-life.lu).



## BABYSITTING AUSBILDUNG

09.05. Centre culturel M.E.C. asbl Nathalie Peters  
 SA 09:30-16:00 Uhr Steinheim 26 72 00 35 10€

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

## BEWERBUNGSMAPPEN, ERFOLG IM BERUF! (SEMINAR)

09.05. Possible Possible Tom Schintgen  
 SA 10:00-17:00 Uhr Mersch 26 32 22 06 175€/Person

Für den ersten Eindruck gibt es keine 2. Chance! Überlassen Sie Ihre Bewerbung nicht dem Zufall! In unserem Seminar zeigen wir Ihnen wie Sie eine erfolgreiche Bewerbungsmappe erstellen. Wer Erfolg haben will, braucht die perfekte Bewerbungsmappe.

## LE PROJET PROFESSIONNEL

07.09.-27.11. Naxi - Centre NAXI k.A.  
 LU-VE 09:00-16:00 h de formation 40 71 51-1 gratuit  
 Mamer

Formation d'orientation vers une réinsertion professionnelle pour les femmes. Renforcer la confiance, retrouver force et courage pour réintégrer le marché de l'emploi.

## REBONDIR

07.09.-11.12. Naxi - Centre NAXI k.A.  
 LU-VE 10:00-15:00 h de formation 40 71 51-1 gratuit  
 Mamer

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

## WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

durchgehende Naxi - Centre de NAXI k.A.  
 Aufnahme formation 40 71 51-1 kostenlos  
 k.A. Mamer

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

## ACCESS

20.04.-15.06. Sispolo Landakademie Mirko Brüls  
 MO 18:30-20:30 Uhr Hosingen 89 95 68-28 80€

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



## COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
18€/Stunde

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

## DIGITALE BILDBEARBEITUNG

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

23.04.-25.06. DO 19:30-21:30 Uhr	Sispolo Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
22.04.-17.06. MI 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€

## EXCEL 2

21.04.-16.06.  
DI 20:00-22:00 Uhr

alte Schule  
Hupperdange

Landakademie  
89 95 68-28

Armand Haas  
80€

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

## FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

02.06.-09.06.  
Di 09:30-12:00 Uhr

Alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
45€ (3 Einheiten)

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr persönliches Fotobuch entwerfen und bestellen.

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

24.04.  
FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
15€

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

## IPAD FÜR ANFÄNGER

02.06.-07.07.  
DI 09:30-11.30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Alex Greenwood  
90€ (5 Einheiten)

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



## WORD

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

21.04.-16.06. DI 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
22.04.-17.06. MI 18:30-20:30 Uhr	Sispolo Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Mirko Brüls 80€
20.04.-15.06. MO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
21.04.-16.06. DI 19:30-21:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom CV Schintgen 80€

## A TABLE - L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

**21.04., 19.05., 16.06.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Jacques Boulanger  
**DI 09:30-14:00 Uhr** Capellen 30 00 01 68€/Termin

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

## ATELIER DE CUISINE: PAELLA

**16.05.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Asun Parrilla  
**SA 10:00-13:00 Uhr** Capellen 30 00 01 28€ + ca. 10-15€  
 Zutaten

Wir werden zusammen zwei verschiedene Paellas vorbereiten und anschließend gemeinsam genießen.

## EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND IN DIE AYURVEDA-KÜCHE - TAGESWORKSHOP

**30.05.** Club Haus Club Haus op der Heed John Schlammes  
**SA 10:00-17:00 Uhr** Hupperdange 99 82 36 65€ + ca. 10€  
 Zutaten

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Sie kochen und essen anschließend gemeinsam.

## SPARGELLUST UND ERDBEERWONNE

**07.05.** Centre Culturel Club Haus op der Heed David de Dood  
**DI/MI 19:00-21:30 Uhr** Hosingen 99 82 36 17€ + ca. 20€  
 Zutaten

An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam mit David de Dood leckere und zum Teil außergewöhnliche Gerichte zu, von der Vorspeise bis hin zum verführerischen Dessert.



## VEGAN TO GO - LECKERES FÜR UNTERWEGS

<b>17.04.</b> FR 19:00-22:00 Uhr	<b>Club Haus</b> Hupperdange	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>Britta Wasem</b> 35€ + ca.15-20€ Zutaten
-------------------------------------	---------------------------------	--	---

Wer sich vegan ernährt, hat es oft schwer, unterwegs etwas Passendes zu Essen zu finden. Sie lernen gesunde Snacks und Gerichte zum Mitnehmen und für zu Hause kennen. Damit kommen alle Voll- und Teilzeit-Veganer überall auf ihre Kosten.

## VEGANES 4-GÄNGE-MENÜ - TAGESWORKSHOP

<b>18.04.</b> SA 10:00-15:00 Uhr	<b>Club Haus</b> Hupperdange	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>Britta Wasem</b> 60€ + ca. 25-30€ Zutaten
-------------------------------------	---------------------------------	--	--

Sie lernen, was Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen beachten müssen und welche Vielfalt an Rezepten diese Art der Ernährung bietet. Sie bereiten in Teams, Schritt für Schritt, ein leckeres 4-Gänge-Menü zu.

## WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

<b>06.06.</b> SA 10:00-17:00 Uhr	<b>Lambertsweg, 1</b> Sevenig/Our	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>Vivien Weise</b> 40€ inkl. Zutaten
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--

Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesseminar intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

## ALLES ÜBER PONIES

<b>permanent buchbar</b> SO 10:00-12:00 Uhr	<b>Islandpærd an der</b> Tuut asbl Beckerich	<b>Islandpærd an der</b> Tuut 661 968 396	<b>Annick Boltz</b> 15€
--	--	---	----------------------------

Für Kinder ohne jegliche Reiterfahrung mit ihren Eltern. 1 Stunde zum Pony-Kennenlernen: wir putzen, pflegen, füttern und natürlich reiten wir auch.

## ATELIER ARTISTIQUE POUR ENFANTS

<b>à partir du 23.04.</b> JE 14:00-16:00 h	<b>Moulin - "Atelier"</b> Beckerich	<b>d'Millen asbl</b> 621 252 979	<b>Françoise Bande</b> 80€/trimestre
---	--	-------------------------------------	---

L'enfant est invité à expérimenter, à découvrir la magie des couleurs et des formes, à utiliser une large gamme d'outils, tout en s'amusant!

## ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

<b>23.04.-09.07.</b> DO 14:15-15:00 Uhr	<b>Schwimmbad</b> Steinfort	<b>Sportzentrum</b> Steinfort 39 93 13-400	<b>Momper Charlie</b> 62€
--	--------------------------------	--	------------------------------

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab dem 1. Schuljahr. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer gehalten.





## BABY GYMNASTIK

22.04.-15.07.

MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiurg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiurg

32 88 23-1

Romy

95€/Trimester +

10€ Kaution

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

## BALLETT / JAZZ

25.04-18.07.

SA ab 09:00 Uhr

Krounebiurg

Mersch

Krounebiurg

32 88 23-1

Dominique

142,50€/Trimester +

10€ Kaution

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

## DAS MALSPIEL

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

Atelier beim  
Kneppchen  
Brouch

Atelier beim  
Kneppchen  
23 63 85 49

Pascale Anen  
9€/h Material inkl.

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

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

permanent buchbar  
09:30-15:30 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
auf Anfrage

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

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

permanent buchbar  
k.A.

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

k.A.  
285€ (15 Personen)

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



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

permanent buchbar  
14:00-16:00 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
170€ (bis 12 Kinder)

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

## KARATÉ - BAMBINI (4-6 ANS)

offre permanente  
JE 15:30-16:15 h

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

k.A.  
voir description

Cours proposé par le Karaté-Club DARUDO, en collaboration avec le MEC asbl. Reprise des cours le jeudi 23 avril 2015. Inscription sur place auprès karate-Club DARUDO - karate@darudo.com .

## KARATÉ ENFANTS DÉBUTANTS (À PARTIR DE 7 ANS)

23.04.-16.07.  
MA 17:30-18:30 h

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
voir description

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

## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung  
SO 14:30-17:00 Uhr

Ponyhof Alscheid  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
180€

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

## KINDERGEBURTSTAG IM SCHWIMMBAD - AQUANAT'OUR HOSINGEN

nach Vereinbarung  
täglich buchbar

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
13,50-16,50€/Kind

Mit seinen Freunden einen ganzen Nachmittag im Wasser planschen, toben, springen und spielen: Das ist ein echter Traum. Die Geburtstagsparty ist jeden Tag möglich, Samstagnachmittag 14:00-18:00 Uhr mit Animation im ganzen Bad.

## KINDERSCHWIMMKURS

21.04.-16.07.  
siehe Beschreibung

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester +  
10€ Kaution

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dienstags und donnerstags, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.



## KINDERSCHWIMMKURS PERFEKTIONSKURS

permanent buchbar  
DO 16:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
75€ (10 Einheiten)

Unsere Perfektionskurse richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.).

## OPEN AIR KONSTFESTIVAL LELLGEN

23.06.  
SO 11:00-18:00 Uhr

am Zelt  
Lellingen

SI Kiischpelt  
92 06 63

Isabelle Pirson u.a.  
siehe Beschreibung

Kids-Academy, Kunstschule mit Isabelle Pirson: kreative Workshops für Kinder und Animation (60€).

Kreative Workshops für Kinder und Animation: Seidenmalerei, Sandbilder, T Shirts malen und viele andere Ateliers (5-10€). Weitere Informationen auf [www.konstfestival.lu](http://www.konstfestival.lu).

## PONYSPIELGRUPPE

SA & DO  
k.A.

Ponyhof Alscheid  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
100€ (5er Karte)

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

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON (KINDER VON 6-13 JAHREN)

22.04.-25.06.  
siehe Beschreibung

MS Day Center  
Bill

Nicole Weyland-  
Scherer  
621 310 233

Nicole Weyland-  
Scherer  
80€ (8 Termine)

Das natürliche Gleichgewicht von An-/Entspannung ist oft gestört, Krankheiten und Störungen können die Folge sein. Kinder lernen durch gezieltes An-/Entspannen bestimmter Muskelgruppen einen tiefen Entspannungszustand herzustellen. MI 17:30-18:30 Uhr (10-13 Jahre), DO 14:00-15:00 Uhr (6-9 Jahre).

## SUMMERAKADEMIE 2015: FEIERSTÄPPELER (9-17 JOER)

17.07.-24.07.  
FR 14:00-17:00 Auer

verschiede Platzen  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

k.A.  
k.A.

Mat Feier loosse sech Saache maachen, déi ouni seng grouss Hëtzt guer net méiglech wären, wéi beim Schmatt wann deen säin Eise verschafft. Vum Holzfeier bliewen zu gudder Läscht d'Äsche rescht oder et entsteeet déi schéinste Skulptur.

## ZUMBA FÜR KINDER

23.04.-17.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiërg  
Mersch

Krounebiërg  
32 88 23-1

Ellie  
95€/Trimester + 10€  
Kautioun

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



## ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

à partir du 20.04.  
LU 17:30-18:30 h

Centre sportif Filano  
Larochette

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Gisèle  
110€

La Zumbatomic est un cours de Zumba avec des danses mêlées à diverses musiques du monde de la salsa, le merengue, le reggaeton, hip-hop et musiques actuelles pour permettre un maximum de plaisir pour les enfants avec des chorégraphies spécialement conçues pour eux.

## NATURPARK OUR T.: 90 81 88-635

### ABENTEUER BACH

09.07.  
DO 14:30 Uhr

Bei der Kirche  
Lellingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

k.A.  
4€

Mit Kescher und Becherlupe ausgerüstet können wir verschiedenste Tiere entdecken. Bitte mitnehmen: Gummistiefel und ein Handtuch, dem Wetter angepasste Kleidung, Pausensnack. Für Kinder von 8-12 Jahren.  
Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu)

### ABENTEUER HECKE

11.08.  
DI 14:30 Uhr

Centre culturel  
Consthum

Naturpark Our  
90 81 88 635

k.A.  
4€

Zu jeder Jahreszeit ist die Hecke ein besonderes Erlebnis. Für Kinder von 6-12 Jahren. Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Pausensnack.  
Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu)

### ABENTEUER WIESE

11.06.  
Do 14:30 Uhr

Naturpark Haus  
Hosingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

k.A.  
4€

Wir liegen im Gras und erforschen die Pflanzen- und Tierwelt. Kinder von 6-12 Jahre. Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Pausensnack. Anmeldung erforderlich: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu)

### BEI DEN INDIANERN

12.08.  
MI 13:30 Uhr

Naturpark Haus  
Hosingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

k.A.  
4€

Die Indianer leben ganz nah mit der Natur. Im Spurensuchen von Pflanzen und Tieren sind sie Weltmeister. Für Kinder von 6-12 Jahren. Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Pausensnack. Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu)

### PFLANZLICHE NATUR- UND ERLEBNISPIELE

07.05.  
DO 14:30 Uhr

Naturpark Haus  
Hosingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

k.A.  
4€/Kind

Pflanzliche Natur- und Erlebnisspiele. Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Pausensnack. Für Kinder von 6-12 Jahre.  
Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu)



## SOMMER BLUMENSCHMUCK

<b>16.06.</b> <b>DI 14:30 Uhr</b>	<b>Feuerwehrhaus Brandenburg</b>	<b>Naturpark Our 90 81 88 635</b>	<b>k.A. 4€</b>
--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------

Sommer Blumenschmuck. Dieses Mal machen wir einen schönen Sommerkranz. Für Kinder von 7-12 Jahren. Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Pausensnack. Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu) .

## ÜBERLEBEN IN DER NATUR

<b>14.08.</b> <b>FR 09:30-17:00 Uhr</b>	<b>Naturpark Haus Hosingen</b>	<b>Naturpark Our 90 81 88 635</b>	<b>k.A. 4€</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------

Draussen überleben. Wetter beobachten. Gartendusche und Hütte bauen. Was ist ein Kompass? Zum Mittagessen bereiten wir eine Mahlzeit. Für Kinder von 8-12 Jahren. Dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu) .

## WIR GESTALTEN SPECKSTEIN

<b>25.06.</b> <b>DO 14:30 Uhr</b>	<b>Naturpark Haus Hosingen</b>	<b>Naturpark Our 90 81 88 635</b>	<b>k.A. 4€</b>
--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------

Aus verschiedenen Formen von Specksteinen gestalten wir selbst eine Figur. Für Kinder von 8-12 Jahren. An einen kleinen Pausensnack denken. Anmeldung: [beatrice.casagranda@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagranda@naturpark-our.lu) .

## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

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

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

## BRICO POUR TOUS

<b>07.04-30.06.</b> <b>MA 14:00-16:00 h</b>	<b>Club Senior Nordstad Ettelbruck</b>	<b>Club Senior Nordstad 26 81 37 43</b>	<b>k.A. 5€ (&amp; matériel)</b>
--	--	---	-------------------------------------

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

## BÜCHER IM GESPRÄCH - BUCHCLUB

<b>20.05.</b> <b>MI 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>Mierscher Lieshaus Mersch</b>	<b>Mierscher Lieshaus 26 32 21 13</b>	<b>Wally Differding kostenlos</b>
--	--------------------------------------	---	---------------------------------------

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 20.05.: Hans Josef ORTHEIL: Die Moselreise.

## CRÉATION D'ALBUMS PHOTOS ARTISTIQUES

<b>offre permanente</b> <b>voir description</b>	<b>au-dessus du Shoppi Mamer</b>	<b>Bleu de Scrap 621 496 674</b>	<b>Laurence Herczeg 16€ &amp; matériel</b>
--	--------------------------------------	--------------------------------------	--

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



## DRUCKGRAFIK, RADIERUNGSKURS

24.04.-26.04.  
10:00-12:30 Uhr  
14:00-17:00 Uhr

Schloss  
Vianden

Château de Vianden  
83 41 08-1

Michelle Hothum  
180€

Der angebotene Kurs unter der Leitung von MICHELLE HOTHUM richtet sich an Anfänger. Die Teilnehmer werden zunächst in die Technik der Radierung (Kupferstich) eingeführt.

## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

18.04., 06.06., 04.07.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible  
Mersch

Possible  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
85€/Termin

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Infos auf [www.possible.lu](http://www.possible.lu).

## FARBTHEORIE & FARBMISCHEN IN ACRYL

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

Atelier CMN-art  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
85€

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

## INITIALENMALEREI

25.04.-26.04.  
10:00-12:30 Uhr  
14:00-17:00 Uhr

Schloss  
Vianden

Château de Vianden  
83 41 08-1

Norman Hothum  
180€

Als Initialen bezeichnet man die in mittelalterlichen Manuskripten verwendeten Zierbuchstaben. Der Kurs richtet sich an Freunde schön geschmückter Bücher, Schriftseiten oder auch Grußkarten.

## JUNG UND ALT BASTELN ZUSAMMEN. IN KOOPERATION MIT CLUB HAUS OP DER HEED

12.05. & 28.05.  
DI/DO 14:30 Uhr

Naturpark Haus  
Hosingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

k.A.  
4€/Nachmittag

**12.05.:** Jung und Alt basteln zusammen ein Herz aus Naturmaterialien.

**28.05.:** An diesem Nachmittag ist das Thema 'Wünschen'. Wir basteln ein 'Wunschzweig'. Alter: 6-99 Jahre. Bitte an einen kleinen Pausensnack denken. Anmeldung erforderlich: [beatrice.casagrande@naturpark-our.lu](mailto:beatrice.casagrande@naturpark-our.lu).

## KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar  
auf Anfrage

Tourist Center  
Munshausen

A Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

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



## LITERAMUS - AUSTAUSCH ÜBER LITERATUR UND MUSIK

<b>22.04.</b> <b>MI 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>Mierscher Lieshaus</b> <b>Mersch</b>	<b>Mierscher Lieshaus</b> <b>26 32 21 13</b>	<b>Marcel Bamberg</b> <b>kostenlos</b>
--	--	---	---

Freier Austausch über Bücher und Musik, siehe auch Homepage: [www.mierscher-lieshaus.lu](http://www.mierscher-lieshaus.lu) oder Facebook "Mierscher Lieshaus".

## MALEREI FÜR ANFÄNGER

<b>permanent buchbar</b> <b>nach Vereinbarung</b>	<b>Atelier CMN-art</b> <b>Useldange</b>	<b>CMN-ART</b> <b>691 191 068</b>	<b>Claudine MAILLET</b> <b>20€/h zzgl. Material</b>
--	--	--------------------------------------	--

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

## NÄHKURS

<b>permanent buchbar</b> <b>MO 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>Kindergarten</b> <b>Dahlem</b>	<b>Chantal Longhino-</b> <b>Koster</b> <b>661 417 532</b>	<b>Chantal Longhino-</b> <b>Koster</b> <b>180€/Trimester</b>
---	--------------------------------------	---	--

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

## PATCHWORK

<b>21.04.-14.07.</b> <b>DI 15:00-17:30 Uhr</b>	<b>Centre Culturel</b> <b>Mertzig</b>	<b>Club Senior Nordstad</b> <b>26 81 37 43</b>	<b>k.A.</b> <b>60€ (6 Einheiten)</b>
---	--	---	---

Wer kennt sie nicht, die Unfertigen Objekte. Dieses Trimester widmen wir all den Projekten, die bisher liegen geblieben sind. Probleme lösen wir zusammen und in lustiger Runde werden auch diese Stücke fertig.

## PEINTURE POUR TOUS

<b>offre permanente</b> <b>ME 19:00-21:30 h</b>	<b>Atelier - Galerie</b> <b>Pisart</b> <b>Wiltz</b>	<b>Atelier - Galerie</b> <b>Pisart</b> <b>26 95 09 91</b>	<b>Isabelle Pirson</b> <b>30€ (1 cours)</b> <b>150€ (6 cours)</b>
--	---	---	---

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

## TEXTILER GENERATIONEN-WORKSHOP: BUNTE TASCHEN FÜR DEN SOMMER

<b>21.05.</b> <b>DO 13:00-17:00 Uhr</b>	<b>Naturparkhaus</b> <b>Esch-sur-Sûre</b>	<b>Naturpark</b> <b>Öewersauer</b> <b>89 93 31-1</b>	<b>U. Scheuern-Huppertz</b> <b>20€/Erwachsener</b> <b>10€/Kind</b>
--	--	--	--

Ob zum Einkaufen, für die Schule oder den Park: Für den nahenden Sommer wollen wir uns bunte Taschen nähen.



## TEXTILER GENERATIONEN - WORKSHOP: DRUCKATELIER

<b>09.07.</b> <b>DO 13:00-17:00 Uhr</b>	<b>Naturparkzentrum</b> <b>Esch-sur-Sûre</b>	<b>Naturpark</b> <b>Öwersauer</b> <b>89 93 31-1</b>	<b>U. Scheuern-Huppertz</b> <b>20€/Erwachsener</b> <b>10€/Kind</b>
--	---	---	--

Um modebewusst in die Sommerferien zu starten, wollen wir T-Shirts, Taschen und vieles mehr mit selbstgedruckten Stempeln und Schablonen bedrucken.

## WILDKRÄUTERWANDERUNG

<b>05.05.</b> <b>DI 18:15-21:15 Uhr</b>	<b>Grundschule</b> <b>Rospport</b>	<b>M.E.C. asbl</b> <b>26 72 00 35</b>	<b>Monika Gramse</b> <b>10€</b>
--	---------------------------------------	--	------------------------------------

Auf der Wanderung werden die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Zum Abschluss bereiten wir eine Wildkräuterbutter zu.

## CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

### ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

<b>20.04-06.07.</b> <b>MO 12:30-13:30 Uhr</b>	<b>Kinneksbond</b> <b>Mamer</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Nicolas Billaux</b> <b>35€ (11 Einheiten)</b>
--	------------------------------------	--	---

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

### AQUARELLKURS

<b>03.07.-05.07.</b> <b>FR-SO 09:30-16:30 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Joseph Rues</b> <b>170€</b>
--	--	--	-----------------------------------

Schwerpunkte des Kurses sind Komposition und Farbtechnik, sowie das Vertiefen und Verfeinern der individuellen Aquarelltechnik. Joseph Rues steht Ihnen zur Seite, damit Sie Freude an einer eigenständigen Arbeitsweise finden.

### ATELIER DE CHANT CHORAL OUVERT À TOUTES ET À TOUS

<b>04.07.</b> <b>SA 10:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Nicolas Billaux</b> <b>45€</b>
--	--	--	--------------------------------------

Circle-songs, chants du monde, improvisations, musiques classiques ou traditionnelles, il y en aura pour tous les goûts et dans toutes les langues. La diversité des compétences sera un atout pour le travail de groupe.

### ATELIER DE COUTURE

<b>21.04.-30.06.</b> <b>MA 09:30-12:00 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Liliane Mathieu</b> <b>135€ (10 unités)</b>
---	--	--	---

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





## BRASILIANISCHER NACHMITTAG

<b>09.05.</b> SA 15:00-19:00 Uhr	<b>Centre Culturel</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>k.A.</b> 8€ zzgl. Essen
-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

Beim brasilianischen Nachmittag eine andere Kultur kennenlernen.

## BUCHBINDEN

<b>21.05.-25.06.</b> DO 14:30-17:00 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Fons Hirtz</b> 85€ (5 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

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

## CÉRAMIQUE RAKU

<b>23.04.-21.05.</b> JE 09:30-12:00 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Laure Popoff</b> 95€ + matériel
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Cette technique de cuisson rapide vous permettra de découvrir la joie et le bonheur de créer des objets céramiques plein de surprises.

## CINÉTREFF

<b>21.04.-09.06.</b> MA 17:30-20:00 h	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Asun Parrilla</b> 12€/film (boisson incl.)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Regarder ensemble, échanger nos impressions. Programme: Contes de fées empoisonnés.

21/04 à 17h30: "Blancanieves" de Pablo Berger

19/05 à 17h30: "The Night of the Hunter" de Charles Laughton

09/06 à 17h30: "The Fall", de Tarsem Singh

## DESSIN II

<b>24.04.-12.06.</b> VE 09:00-12:00 h	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Asun Parrilla</b> 66€ (6 unités)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

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

## EXPRESSION ABSTRAITE: ENTRE HISTOIRE DE L'ART, PEINTURE ET MUSIQUE

<b>13.06.-14.06.</b> SA/DI 10:00-17:00 h	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Aline Forçain</b> 100€ + matériel
---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

L'atelier a pour objectif de s'intéresser à l'abstraction par l'exploration de différents procédés picturaux tout en faisant appel à l'histoire de l'art et à la musique.

## FLORISTIK

<b>18.05. / 15.06.</b> MO 14:30-16:30 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Sandra Funez</b> 15€ zzgl. Material
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Zwei Termine mit zwei verschiedenen Themen. Genauere Informationen können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen.



## IMPROVISEZ-VOUS!

22.04.-01.07.  
ME 16:00-18:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Isabelle Schaak  
110€

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

## KERAMIK

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

13.05.-08.07. MI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€ zzgl. Material (10 Einheiten)
11.05.-06.07. MO 09:30-12:00 Uhr			

## KORBFLECHTEN

06.06.-07.06.  
SA,SO 09:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Gabrielle Jacqué  
100€ zzgl. 15€  
Material

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

## KUNSTEINTOPF

21.04.-07.07.  
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Ursula Scheuern-  
Huppertz  
110€ (10 Einheiten)

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

## LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES

11.05. / 08.06.  
LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Ben Boulanger  
8€/soirée

**11.05.:** Harmonica-Blues. L'histoire de la harmonica dans le blues: Hammie Nixon, les deux Sonny Boy Williamson, Sonny Terry et plus tard encore, Little Walter Jacobs Muddy Waters Band etc.

**08.06.:** Texas Blues. Spot sur le chanteur Blind Lemon Jefferson les guitaristes T-Bone Walker et Lightnin' Hopkins. Pee Wee Crayton, Albert Collins, Freddie King ,ainsi que Johnny Winter, Stevie Ray Vaughan, Anson Funderburgh, Mike Morgan ou encore Smokin' Joe Kubek.

## MÖBEL TAPEZIEREN

21.04-07.07.  
DI 13:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Joel Leyder  
190€ zzgl. Material

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



## PEINTURE ACRYLIQUE

22.04.-17.06.

ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
88€ (8 unités)

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

## PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

22.04.-01.07.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Georges Mathieu  
85€

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

## STAGE DE LINOGRAPHURE À COULEUR

11.07.-12.07.

SA/DI 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ + matériel 25€

Lino gravure à plaque perdue ou à plusieurs plaques. Expérimentation des différentes possibilités d'impression. Amenez vos esquisses max. 20x32 cm, à 3-4 couleurs max. Emmenez un petit ensemble de couteaux pour la linographie.

## WORKSHOP "FIGÜRLICHES PLASTIZIEREN"

13.06.-14.06.

SA/SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicole Huberty  
95€ + Material

Das Thema Figur wird im weitesten Sinne behandelt, (menschlicher Körper oder Tierplastik). Die Objekte werden aus Paperclay hergestellt, einer Mischung aus Ton, Wasser und Zellulose und Sie bekommen eine kurze Anleitung zur Herstellung von Paperclay.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### D'MARGRÉITCHEN AN DE ROUSESTÄCKELCHEN - FRÉIJORSCONCERT MAM CUBE-CHOUER

13.05.

MI 20:00 Uhr

Cube 521  
Marnach

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
17€

Wenn Sie dieses außergewöhnliche, gemeinschaftliche Frühjahrskonzert miterleben und evtl. sogar von Ihren Plätzen aus mitsingen möchten, dann sichern Sie sich rechtzeitig Tickets bei uns. Tickets werden zugeschickt.

## EXKURSION: BERNKASTEL-KUES UND TRABEN-TRABACH

21.05.

DO 07:45-20:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
68€

In Bernkastel-Kues: Stadtführung, Mittagessen, Stadtbummel, ca. 15:00 Uhr Schifffahrt nach Traben-Trarbach, Aufenthalt bis zur Heimfahrt mit dem Bus um 18:00 Uhr.



## EXKURSION: BRÜHL UND BAD MÜNSTEREIFEL

<b>18.06.</b> <b>DO 07:40-19:30 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>62€</b>
--	--	---	---------------------------

Vormittags geführte Besichtigung im Schloss Augustusburg in Brühl (UNESCO-Welterbe). Nach gemeinsamem Mittagessen Fahrt nach Bad-Münstereifel; Stadtbummel durch historischen Ortskern, dabei Entdeckung des neuen City-Outlet.

## EXKURSION: EISEN- UND OFENMUSEUM HÜTTINGEN/LAHR

<b>08.07..</b> <b>MI 10:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>35€</b>
---	--	---	---------------------------

Auf einer Ausstellungsfläche von ca. 200 qm werden neben Öfen und Eisen auch viele tausend Raritäten aus anderen Bereichen präsentiert. Nachmittags Spaziergang oder spielen im Museumscafé. Im Preis: Eintritt, Führung, Mittagessen Kaffee und Waffel

## EXKURSION: GARTENBESICHTIGUNG IN BURDEN/WARKEN

<b>25.06.</b> <b>DO 13:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>6€</b>
--	--	---	--------------------------

Die geschmackvolle Einteilung dieser Privatanlage in Elisabethanischen Knotengarten, Weißen Garten, Staudenrabatten, Gemüse- und Kräutergarten, gekrönt von mehr als 450 Rosensorten, lässt diesen Garten zur wahren Augenweide werden.

## FLORISTISCHES FRÜHLINGSGESTECK

<b>23.04.</b> <b>DO 19:00-21:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Véronique Kettmann</b> <b>15€ (zzgl Material)</b>
--	--	---	---

Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt die Technik und den Aufbau eines Gesteckes. Mit diesem Basiswissen können Sie zu Hause auch mit anderen Blumen leicht ein Arrangement für alle Gelegenheiten selber machen, ob als Tischschmuck oder Geschenk.

## GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

<b>16.05.-17.05.</b> <b>SA/SO 10:00-17:00 Uhr</b>	<b>Atelier der</b> <b>Kursleiterin</b> <b>Gouvy</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Diana Prokot</b> <b>125€</b>
--	---	---	------------------------------------

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

## KRÄUTERSPIRALE AUS NATURSTEINEN BAUEN

<b>07.05.</b> <b>DO 18:30-20:30 Uhr</b>	<b>Maison Relais</b> <b>Troisvierges</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Helmut Hahn</b> <b>15€</b>
--	---	---	----------------------------------

An diesem Abend fertigen Sie unter Anleitung eine Kräuterspirale mit Natursteinen aus der Region an und bepflanzen sie fachgerecht, sodass jeder sie zu Hause leicht nachbauen kann. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Naturpark Our statt.



## LEINEN- UND BAUMWOLLSTOFFE INDIVIDUELL DESIGNEN - SCHNUPPERKURS

19.05.  
DI 19:00-21:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Alexandra Kipp-  
Müller  
20€ + 10€ Material

Gemeinsam mit einer Kunsthandwerkerin erlernen Sie an diesem Abend, wie Sie diese Stoffe durch Drucken, Schablonieren, Wischen mit verschiedenen Farben und Mustern, ganz nach Ihrem Geschmack, neu gestalten.

## LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

20.04.-29.06.  
siehe Beschreibung

Festsaal  
Doennange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Rosalie Bley  
36€ (10 Einheiten)

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

## SCHMIT HAPPENS 2015 -LET'S HOPP!!! KABARETT

11.06.  
DO 18:30 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
42€

Wenn Sie diese Show miterleben wollen, sichern sie sich rechtzeitig Tickets bei uns, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist wie immer begrenzt.

## SPIEGELREFLEXKAMERA - TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

02.06.-16.06.  
DI 19:30-21:30 Uhr

Alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Patrick Freichel  
65€ (3 Einheiten)

Sie lernen die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen. Der Kursleiter erklärt anhand der jeweiligen Kamera, wie die gewünschten Effekte erzielt werden.

## TAGESWANDERUNG: "DALEIDEN-DASBURG UND ZURÜCK"

29.04.  
MI 10:00-17:00 Uhr

Gasthaus  
Dreiländereck  
Daleiden

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Dieter Thommes  
10€ zzgl.  
Mittagessen

Die Wanderroute beträgt vormittags ca. 8 km, Mittagessen in Dasburg, Rückweg ca. 6 km nach Daleiden. Die Strecke ist mittelschwer. Für einen Teil des Rückweges besteht bei Bedarf Fahrgelegenheit. Ein gemütlicher Abschluss ist in Daleiden.

## TAGESWANDERUNG: "UNTEREISENBACH-MACHTEMESMÜHLE"

10.06.  
MI 10:00-17:00 Uhr

Brücke  
Eisenbach

Club Haus op der Heed  
99 82 36

André Van Maris  
kostenlos

Wir wandern zunächst in mäßigem Tempo von Eisenbach in Richtung Machtemesmühle; dort ist Pause mit Mittagessen. Über Gemünd geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Die Gesamtstrecke ist mittelschwer, beträgt ca. 14 km und verläuft meist durch den Wald.



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

## ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

à partir du 24.04.  
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Françoise Bande  
90€/trimestre

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

## AU-TOUR DU LIVRE. WORKSHOP ARTISTIQUE À PARTIR DE 8 ANS AVEC FLORENCE HOFFMANN ET FRANÇOISE BANDE (L/F/E)

27.06.  
SA 14:30-16:30 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 252 979

Florence Hoffmann  
Françoise Bande  
20€ (matériel incl.)

Un atelier pour envisager le livre autrement que pour sa présence littéraire. Par l'intervention du pliage, collage, la peinture, le participant est invité à le transformer en oeuvre artistique tout à fait personnelle!

## "JOURNÉE INTERNATIONALE DES MUSÉES" IN DER BECKERICHER MÜHLE

17.05.  
SO 11:00-18:00 Uhr

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

k.A.  
Eintritt frei

Wie jedes Jahr öffnet die Beckericher Mühle im Rahmen dieses internationalen Festes seine Türen. Diesmal wird die "porte ouverte" mit dem "Dag an der Natur" kombiniert. Siehe auch Programm unter [www.dmillen.lu](http://www.dmillen.lu).

## LE PAPIER DANS TOUS SES ÉTATS! STAGE ARTISTIQUE À PARTIR DE 10 ANS AVEC FRANÇOISE BANDE (F)

04.08.-07.08.  
MA-VE 09:30-16:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 372

Françoise Bande  
160€

Le papier comme support et comme base de création. Le pliage, froissage, découpage, collage, le papier mâché, mais aussi des techniques de peinture et d'impression seront à la disposition de votre imaginaire!

## LITERATURKELLER: „WIR MÜSSEN DIE MÜHLE UNSERES VATERS VERKAUFEN!“ SARKASTISCH, KOMÖDIANTISCH UND PSYCHEDELISCH INSZENIERTES TEXTTHEATER MIT BEN EVERDING (D)

25.04.  
SA 20:00 Uhr

Mühle - Keller  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Ben Everding  
20€/Person

Für dieses parodistische Bühnenprogramm wurden aus der Literatur vermeintlich vergessene Texte und Lieder von Goethe, Brecht, Kafka u.v.a. ausgewählt, die alle eines gemeinsam haben: sie befassen sich mit dem philologischen Thema der "Mühle".



## LES JEUDIS AU MOULIN: LA BIODIVERSITÉ SUR UN SITE INDUSTRIEL. CONFÉRENCE DE GUY SCHMITZ

07.05.  
JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Guy Schmitz  
entrée libre

Le conférencier, spécialiste de la biodiversité, vous emmènera à la découverte du recyclage, un sujet particulièrement d'actualité!

## VISITE DU CENTRE DE TRAITEMENT DES DÉCHETS DES COEUVINS À HABAY (B) EN COMPAGNIE DE GUY SCHMITZ

09.05.  
SA 14:00 h

Centre d'Enfouissement  
Technique  
Habay-la-Neuve

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Guy Schmitz  
entrée libre

Cette visite est le complément indispensable de la conférence de Mr G. Schmitz sur la biodiversité d'un site industriel. A ne pas manquer!

## ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL

07.05.-25.06.  
DO 20:00-22:00 Uhr

Prabbeli  
Wiltz

Stany Paquet  
0032 80 32 97 95

Stany Paquet  
190€ (6 Einheiten)

Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um mit Stress umzugehen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Weitere Infos: stanlight3@yahoo.de / www.MindLight.be .

## ATELIER DE RIGOLOGIE

29.04.-15.07.  
ME 19:30-20:45 h

Salle des fêtes  
Beaufort

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

L. Van Ryckeghem  
165€ (1ère séance gratuite)

La rigologie vise à l'harmonie du corps et des émotions pour atteindre une joie de vivre. La pratique consiste à des exercices corporels, de respiration, et de rythmique sur une base ludique. Elle permet de décompresser et de se détendre.

## DENK DICH FIT

27.04.-06.07.  
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
5€/Einheit

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

## ENTSPANNUNGS-TRAINING

nach Vereinbarung  
DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

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



## FASTEN, FASTENWANDERN & WELLNESS IN DEN LUXEMBURGER ARDENNEN

17.07.-24.07.  
ganztäglich

Hotel Koener  
Clervaux

Vitaltrekking sàrl -  
André A. Humbert  
77 08 41

André A. Humbert  
siehe Beschreibung

Fastenwanderung vom 17.-24. Juli in Clervaux im 3\*Hotel mit Hallenbad, Saunalandschaft, Wellness-Fitnesscenter, Massagen, Thalgo, Kosmetik. Preise pro Person: Komfort - DZ 695€ / EZ 805€. Superior - DZ 765€ / EZ 875€ .

## FELDENKRAIS

22.04.-10.06.  
MI 09:30-11:00 Uhr

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nike Mangel  
84€ (7 Einheiten)

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

## KONFERENZ "DER SCHLAGANFALL"

16.04.  
DO 14:30-16:30 Uhr

Saal "Foyer"- Centre  
Culturel Turelbach  
Mertzig

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Stiftung Hëllef  
Doheim  
kostenlos

Was ist ein Schlaganfall? Was sind die Ursachen und die Symptome? Welche Auswirkung hat ein Schlaganfall auf das tägliche Leben von betroffenen Personen und ihren Angehörigen? Vor einem allgemeinen Hintergrund werden praktische Themen besprochen.

## KONFERENZ "BLËTZ ASBL"

17.06.  
MI 14:30 Uhr

Sall vum 3. Alter  
Oberfeulen

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Blëtz asbl  
gratis

Blëtz asbl ass eng Associatioun fir Betroffener vu Betroffener vun engem Hirschlag. Dës Krankheet treëft net nëmmen eng Persoun, mä och hiert ganz soziales Ëmfeld. Dir kritt vill Informatiounen zu deem Thema bei dëser Konferenz.

## KOSMETIK SELBST GERÜHRT

06.06.  
SA 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Myriam Rehlinger  
24€ + Material

In diesem Kurs lernen Sie die Bestandteile und deren Wirkung in Pflegeprodukten kennen. Sie stellen ihre persönliche Lotion, Hautcreme und Lippenstift her.

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

23.04-04.06.  
JE 14:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Corinne Pinon  
120€ + matériel

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





# Raiffeisen

## Naturellement ma banque

### MITEINANDER REDEN - ACHTSAMKEITSTRAINING IN DER KOMMUNIKATION

27.04.-06.07.

MO 18:00-20:30 Uhr

Mierscher Kulturhaus

Mersch

ErwuesseBildung

80 39 29

Laurette Bergamelli

375€

Kommunikation ist oft stressig, weil wir nicht immer wissen, was wir wollen oder brauchen. Daher ist ein wesentlicher Schritt die Selbstklärung der Bedürfnisse. Übungstag: SA 20.06. 09:30-16.30 Uhr. Nachtreffen: MO 21.09. 18:00-20:30 Uhr.

### RAUS AUS DEM KOPF - REIN IN DIE KRAFT

06.06.

SA 14:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Dunja Biesdorf

32€

Zu sich selbst zu finden und achtsamer mit sich umzugehen: Fokussierungs- und Konzentrationsübungen, Sensibilisierungstechniken, Atemtechniken, Imaginations- und Meditationstechniken.

### REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette De Roy-Weber  
k.A.

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

### SCHMINK WORKSHOP

26.04.-30.08.

SO 14:00-18:00 Uhr

Possible

Mersch

Visagist Romain

Schintgen

621 229 064

Romain Schintgen

45€

Termine: 26.4. - 10.5. - 17.5. - 14.06. - 20.6. - 4.7. - 11.7. - 9.8. - 23.8. - 30.8.  
Weitere Infos: [www.visagist.lu](http://www.visagist.lu) ; [top.visagist@gmail.com](mailto:top.visagist@gmail.com) .

### SUNG-SOUND-WELLNESS

20.04.-20.06.

MO 20:00-21:30 Uhr

Centre Culturel

Steinheim

S.ang D.ech F.räi asbl

621 526 688

Christiane

Thibold-Feinen

15€/90 min.

"Sung-Sound-Wellness": mit Chants, Mantras, CircleSongs,...eintauchen ins Klangbad unserer Stimmen, unseres Selbst. In einer Art Micromassage jeder einzelnen Körperzelle SUNG -SOUND-WELLNESS spüren, eine klingende Ganz-Seins-Erfahrung für jeden! Anmeldung erforderlich: [ditthibold@yahoo.de](mailto:ditthibold@yahoo.de) .



## WECHSELJAHRE: WAS? WANN? WARUM? WIE KOMME ICH AM BESTEN DURCH?

**26.04.** **SO 09:00-17:00 Uhr** **feel your body** **Ernzen** **feel your body fitness and relax** **621 191 101** **Tanja Schiertz** **80€ (Essen & Unterlagen inkl.)**

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

## YOGA

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

22.04.-08.07. ME 19:00-20:00 h	Centre culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Annick Simonis 100€ (10 Einheiten)
21.04.-07.07. DI 10:00-11:00 Uhr	Festsaal Holzem	Club Haus am Brill 30 00 01	Angelika Nettemann 100€ (10 Einheiten)

## VividFloatingGreen – Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

**Hatha Yoga & Nidra Yoga / Shiatsu & Craniosacrale Arbeit**

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



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

[gabrielle@vividfloatinggreen.com](mailto:gabrielle@vividfloatinggreen.com)  
[www.VividFloatingGreen.com](http://www.VividFloatingGreen.com)



## SHIATSU/CRANIOSACRALE ARBEIT

**permanent buchbar nach Vereinbarung** **13, rue Guillaume** **Ettelbruck** **Gabrielle Heintz** **81 25 18** **Gabrielle Heintz** **85€/Sitzung**

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode zur Vitalisierung der eigenen Lebenskraft. Stimulierung der körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungsintelligenz, durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System. (99€ im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung. Vorteilskarten erhältlich).



## NIDRÄ YOGA

Nidra Yoga; "der meditative Schlaf des Yogi": durch bewußte Tiefenentspannung lösen sich körperliche, emotionale, mentale Spannungen die uns daran hindern unser ganzes Lebenspotential zu entfalten; Erfahrung des "inneren stillen Raums". Einzelsitzung auf Anfrage (55€), auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (75€).

alle 14 Tage MO 09:00-10:30 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)
permanent buchbar MI 19:50-21:15 Uhr	Kulturhaus Mersch		

## MATINÉE YOGA

**14.06.** **Parrsaal** **Gabrielle Heintz** **Gabrielle Heintz**  
**SO 09:30-12:30 Uhr** **Grosbous** **81 25 18** **50€**

Matinée Yoga; Unser Brustkorb: die Hülle des Herzens & der Lungen. In der Körperstellung den Atemfluss bewusst und achtsam in den Brustraum lenken; das Herz öffnen & Raum schaffen für "neuen Atem"; Zentrierung des Geistes im "Hier und Jetzt". Preis nach 01.06.: 55€.

## PRANĀ KRIYĀ YOGA

**09.05.-20.06.** **rue Guillaume** **Gabrielle Heintz** **Gabrielle Heintz**  
**SA 08:45-10:15 Uhr** **Ettelbruck** **81 25 18** **125€ (5 Kurse)**

Pranā Kriyā Yoga- Einführungszyklus: Atemtechniken zur Reinigung der physischen, emotionalen und mentalen Körperebenen. Wiederherstellung des "Gleichklangs" mit sich selbst, durch gezielt gelenktes Atmen. Einzelkurse (55€) auf Anfrage.

## HATHA YOGA

Hatha Yoga: die Kunst der Körperstellung - den Körper im Raum erspüren - bewusst den Atem lenken - den Energiefluss im Körper wahrnehmen - „Da Sein im inneren stillen Raum". Einzelsitzung auf Anfrage (55€), auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (75€).

permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI: Kiné Diris / Mathieu, Mersch MI: Kulturhaus Mersch		
permanent buchbar FR 08:45-10:15 Uhr	feel your body Erzen		

**CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36**

## DIE FELDENKRAISMETHODE-TAGESSEMINAR

**27.06.** **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Liette Wirth**  
**SA 10:00-15:00 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **58€**

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



## DIE PFLEGEVERSICHERUNG IN LUXEMBURG - INFOABEND

04.06.

DO 19:00-21:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Pascale Kolb

kostenlos

In dem Vortrag zu diesem wichtigen Thema wird die Psychologin und Kommunikationsbeauftragte der Pflegeversicherung, Pascale Kolb, zunächst auf die wichtigsten Fragen eingehen. Anschließend werden Verantwortliche von "Stiftung Hëllef Doheem" ihr Dienstleistungsangebot vorstellen.

## ENTSPANNEN-LACHEN-WOHLFÜHLEN - TAGESSEMINAR

13.06.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Jutta Bretz

65€

Nehmen Sie sich einmal einen ganzen Tag Zeit nur für sich selbst und tun Sie Geist und Körper etwas Gutes. Nach diesem Wohlfühltag sind Sie wieder bestens für den Alltag gerüstet.

## GUTT LIEWEN AM ALTER, PRAKTISCHE HILFSMITTEL FÜR DEN ALLTAG, INFONACHMITTAG

26.06.

FR 14:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Rolanda Ackermann

kostenlos

Einfache Dinge, wie Strümpfe anziehen, Flaschen oder Gläser aufschrauben, Ein- und Aussteigen ins Auto, fallen einem immer schwerer und werden sogar zum Problem? Die Inhaberin eines Fachgeschäftes präsentiert eine Auswahl ihres Angebotes.

## KLASSISCHES YOGA

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

21.04.-09.06. DI 18:00-19:30 Uhr DI 19:45-21:15 Uhr	Judo-Saal über dem Schwimmbad Winrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	André Humbert 112€ (8 Einheiten)
22.04.-24.06 MI 19:00-20:30 Uhr			Marie-Paule Berweiler 140€ (10 Einheiten)

## KLANGMASSAGE FÜR FORTGESCHRITTENE - TAGESSEMINAR

25.04.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Beate Reinert

70€

Das Seminar ist geeignet für alle, die noch mehr über diese Entspannungsmethode erfahren möchten, unsere Einführungsseminare mitgemacht haben oder Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit Klangschalenmassagen haben.

## MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

20.04.-29.06.

MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Marianne Erasmus

90€ (10 Einheiten)

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



## MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

30.05.-01.06.

SA ab 16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen  
Cinqfontaines

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Elisabeth Demmer  
155€

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

## PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

20.04.-29.06.

siehe Bescheinigung

Résidence des  
Ardennes  
Clervaux

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Benoît Cravatte  
150€ (10 Einheiten)

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

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

Fortgeschrittene: MO 19:30-20:30 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr.

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

## SPONTANES ZEICHNEN UND MALEN ALS SELBSTERFAHRUNG - TAGESWORKSHOP

16.05.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Britt Bernard  
75€ inkl. Material

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

## SCHRÖPFEN TAGESSEMINAR

06.06.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Juliane Neu  
65€

In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Schröpfen zur Sicherung einer guten körperlichen und geistigen Leistungskraft empfohlen. Mit Hilfe der Schröpfköpfe, die sich auf der Haut festsaugen, lassen sich Funktionsstörungen beheben und Schmerzen lindern.

## STRETCHING - TUT MUSKELN UND SEELE GUT

20.04.-29.06.

MO 20:30-21:30 Uhr

Résidence des  
Ardennes  
Clervaux

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Benoît Cravatte  
150 € (10 Einheiten)

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

## WAS FARBEN UNS SAGEN WOLLEN - TAGESSEMINAR

04.07.

SA 11:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Marianne Erasmus  
65€

Seminarinhalt: den Farbkreis kennenlernen / sich den Botschaften der Farben widmen / einige Möglichkeiten kennenlernen, Farben so einzusetzen, dass sie uns positiv beeinflussen.



## DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 006

### BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
nach Absprache

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

### D'ICI-DANCE COMPANY PRESENTS THE ACTIVIST DANCE PROJECT "NEVER WALK IF YOU CAN DANCE! ALWAYS DANCE IF YOU GET A CHANCE!"

nach Vereinbarung  
10:00-18:00 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
20-100€

Dance in the City, encourage people in the street to dance and smile, bring changes with every step we take. Learn to feel secure in the street, to build courage and presence as an activist, to communicate through Dance, to assert Self in public.

### ECSTATIC DANCE. MUSIC & DANCE. GET YOUR BODIES MOVING AND ENJOY LIFE. DJ. A SUNDAY MORNING OF WILD DANCE!

10.05.-27.09.

SO 10:00-12:00 Uhr  
SO 11:00-13:00 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
15€/session

Music & Dance. Get your bodies moving and have fun. DJ. To engage in a dance with someone, use sensitivity: Are they open to sharing their space with me? Mirror movements, offer a hand, brush by, make eye contact, and see & feel how they respond...Dates: 10.05. / 21.06. / 26.07. / 09.08 / 27.09.

### ENDLICH GEHTS GUT! DER BALLENGANG, DER NATÜRLICHE, GESUNDE GANG DER INDIANER UND WALDLÄUFER JETZT FÜR JEDEN TAG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
25€

Wie geht's? Diese Frage, millionenfach gestellt, fordert uns heraus, auf unser Gehen zu achten. Wie geht das Gehen? Ist das wirklich nur so eine Gewohnheit, und so tun es alle? Ich zeige Dir, wie es wirklich gut geht, um mit Leichtigkeit zu gehen.

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

12.05.

DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
Eintritt frei

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



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

**28.04.**  
DI 19:00-21:00 Uhr

**Danzatelier**  
Kapweiler

**Danzatelier Saeul**  
691 638 066

**Miranda Welter**  
Eintritt frei

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

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

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung

**Danzatelier**  
Kapweiler

**Danzatelier Saeul**  
691 638 066

**Miranda Welter**  
25€/Treffen

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

## NATÜRLICH BESSER SEHEN

**09.05.-11.07.**  
SA 15:00-18:00 Uhr

**Danzatelier**  
Kapweiler

**Danzatelier Saeul**  
691 638 066

**Miranda Welter**  
45€/Termin

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

## PLANETARY DANCE / CIRCLE THE EARTH: A PUBLIC EVENT WITH DANCE AND DRUMMING FOR PEACE AND HEALING THE EARTH INITIATED BY ANNA HALPRIN

**13.05. & 07.06.**  
MI/SO 16:00-20:00 Uhr

**Danzatelier**  
Kapweiler

**Danzatelier Saeul**  
691 638 066

**Miranda Welter**  
50€ 30€

Ein partizipatives Tanz-Event. Die Teilnehmer laufen, gehen oder stehen in einem von 3 Kreisen, und erschaffen ein bewegliches Mandala im Herzschlag der Trommeln und werden so zu einem kollektiven Körper. Jeder Schritt ein Gebet für das Heilen.

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

**nach Vereinbarung**  
DI/DO 13:30-18:30 Uhr

**Danzatelier Saeul**  
Kapweiler

**Danzatelier Saeul**  
691 638 066

**Miranda Welter**  
250€

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



## SONNENWENDE SOMMER SONNTAG 21.06. INDIANISCHES JAHRESZEITEN RITUAL MIT TANZEN UND TROMMELN

**21.06.**  
**SO 15:00-19:00 Uhr**

**Danzatelier**  
**Kapweiler**

**Danzatelier Saeul**  
**691 638 066**

**Miranda Welter**  
**45€ oder Gabe**

Sonnenwende Sommer, Ritual und Trommeln oder Tanzen nach Lust und Laune. Es entsteht ein Rhythmus wie das Klopfen unserer Herzen, der uns als Menschen verbindet, Freude bereitet und heilend wirkt, verbunden mit der Natur im Zyklus der Jahreszeiten.

## NADA BRAHMA - PRAXIS FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi  
1, Ditzberg  
L-8545 Niederpallen

[www.klangschalen-therapie.lu](http://www.klangschalen-therapie.lu)

Tel.: 621 361 059 / 26 61 02 59  
klangundenergie@gmail.com

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



## TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

**permanent buchbar**  
**nach Vereinbarung**

**Nada Brahma**  
**Niederpallen**

**Nada Brahma**  
**26 61 02 59**

**Nathalie De Lorenzi**  
**70€/Sitzung**

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

## KLANG-ATEM-MEDITATIONEN FÜR SCHWANGERE MIT ODER OHNE PARTNER

**Permanent buchbar**  
**nach Vereinbarung**

**Praxis**  
**Niederpallen**

**Nada Brahma**  
**26 61 02 59**

**Nathalie De Lorenzi**  
**80€ + 50€ für den Partner**

Klangschalen nach dem 3. Monat, von einer erfahrenen Klangschalenthérapeutin angewandt, können ein angenehmes Erlebnis für Mutter, Vater, Kind werden, zusammen mit dem Bewussten Atmen eine ideale Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach.





## EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN

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

Nada Brahma  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
100€

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

## ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGEBE- REICH NACH N.DE LORENZI (R)

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

Nada Brahma  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
250€

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

## SUPERVISIONSWOCHENENDE IN DER MONGOLISCHEN YURTE FÜR ALLE KLANGSCHALENDIPLOMABSOLVENTEN

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

Nada Brahma  
Niederpallen

Nada Brahma  
621 361 059

Nathalie De Lorenzi  
250€

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

## EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK

nach Vereinbarung  
14:00-17:00 Uhr

Praxis  
Niederpallen

Nada Brahma -  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
150€

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Grundlagen zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben.

## RECONNECTIVE HEALING NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Nada Brahma  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
80€

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

## THE RECONNECTION - DIE RÜCKVERBINDUNG

nach Vereinbarung  
k.A.

Nada Brahma  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
333€

Für Menschen, die nach längerer Suche ihrer Wahrheit endlich und anhaltend in die eigene Kraft treten wollen und ihr Leben im dauerhaften Einklang mit ihrer Seele weiterleben wollen. Die Rückverbindung erfolgt an 2 aneinanderliegenden Tagen.



## GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

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

07.05 DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Dreiländerblick /Ouren	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
04.06. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Eislecker Stuff / Derenbach		

## GESPRÄCHSRUNDE FÜR GROSSELTERN "TRENNUNG, SCHEIDUNG, PATCHWORKFAMILIEN "

**05.05.** Club Haus Club Haus op der Heed Jeannine Schumann  
**DI 19:00-21:00 Uhr** Hupperdange 99 82 36 **kostenlos**

Wie werde ich meiner Rolle als Großmutter, Großvater in dieser Situation gerecht? Was wird von mir verlangt? Wieviel kann ich vertragen? Wie schütze ich mich selbst? Die Beziehung zu den Enkelkindern? In kleinem Kreis gibt eine Sozialpädagogin Antworten zu diesen Fragen.

## KEGELN

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

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

## REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

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

## SONNTAGSTREFF

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

26.04. SO 12:00-17:00 Uhr	Rhino Steakhouse Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
17.05. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Eislecker Stuff" / Derenbach		
21.06. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach		



## RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage

MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

kostenlos

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

## AQUAGYM

permanent buchbar

MO 09:00 Uhr

AquaNat`Our

Hosingen

AquaNat`Our

24 51 99 00

k.A.

120€ (10er Karte)

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

## AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

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

## AQUAJOGGING

permanent buchbar

DI 19:00 Uhr

AquaNat`Our

Hosingen

AquaNat`Our

24 51 99 00

k.A.

120€ (10er Karte)

Aquajogging ist ein Laufprogramm im tiefen Wasser und trainiert vor Allem die Ausdauer und die Koordination. Teilnehmerzahl begrenzt.

## AQUAKURS HYDRO POWER

permanent buchbar

DI 18:00 Uhr

AquaNat`Our

Hosingen

AquaNat`Our

24 51 99 00

k.A.

120€ (10er Karte)

Hydro Power ist ein schnelles Bewegungstraining zur Stärkung der Koordination und Steigerung der Ausdauer. 10er Karte 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Teilnehmerzahl begrenzt.

## BODYSHAPE

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

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



## GYMNASTIQUE DOUCE

24.04.-17.07.  
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
82,50€ (11 unités)

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

## LADIES FITNESS FUN

ab 20.04.  
MO 19:30-20:30 Uhr

Gemeindesaal  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

A.-C.Vervoort  
siehe Beschreibung

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

## LADY FITNESS CORE

à partir du 22.04.  
ME 19:30-20:30 h

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

k.A.  
k.A.

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

## PILATES

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

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

## PILATES POUR AVANCÉS

24.04.-17.07.  
VE 10:00-11:00 h

Centre sportif Deich  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
82,50€ (11 unités)

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

## QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

22.04.-15.07.  
ME 19:00-20:30 h

Centre culturel  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
137€

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

## SCHWIMMKURS - PERFEKTIONSKURS ERWACHSENE

permanent buchbar  
DO 19:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
150€

Unsere Perfektionskurse richten sich an Erwachsene, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.).



## TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

23.04.-09.07  
JE 09:30-11:00 h

Centre sportif  
Heffingen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

M. JP Nowacka  
115€

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

## WASSERGYMNASTIK

20.04.-06.07.  
MO 17:30-18:30 Uhr

Schwimmhalle  
Troisvierges

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Christel Hendriks  
55€ (10 Einheiten)

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

## WELLNESS-REITEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhaff  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy Weber  
k.A.

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

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

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

## YOGA - VINIYOG

permanent buchbar.  
DI 19:45-21:15 Uhr

Grundschule  
Ermsdorf

Reuter Jo-Michelll  
691 714 052

Reuter Jo-Michelle  
18€/Kurs  
150€/10 Termine

Im Viniyoga werden alle Asanas mit dem Atem kombiniert und individuell angepasst, jeder übt so wie es für ihn angenehm ist. Im Einzelunterricht (60€) bekommen Sie ein Programm, was wir ausarbeiten und Sie für sich zu Hause üben können. [www.joga.lu](http://www.joga.lu).

## ZUMBA

20.04.-15.07.  
LU 19:00-20:00 h

Centre sportif Filano  
Larochette

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Ivana  
68€

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



## YOGA IN DER TRADITION VON SWAMI SHIVANANDA

Hatha Yoga. Kombination von Asanas, Atmung, Entspannung und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Kostenlose Schnupperkurs-Stunde.

ab 20.04./22.04. MO 20:00-21:30 Uhr MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges	Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert 77 08 41	André A. Humbert 100€ (10 Kurse)
permanent buchbar MI 09:00-10:30 Uhr SO 10:00-11:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		

## ZUMBA GOLD

**28.04.-14.07.** **Centre culturel** **Club Haus am Brill** **Sabine Kinzinger**  
siehe Beschreibung **Capellen** **30 00 01** **90€**

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Anfänger: DI 14:00-14:45 Uhr. Fortgeschrittene: DI 15:00-16:00 Uhr.

## CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

### AQUA FITNESS

**21.04.-16.07.** **Krounebjerg** **Centre aquatique** **k.A.**  
**DI-DO 19:00-19:45 Uhr** **Mersch** **Krounebjerg** **95€/Trimester +**  
**32 88 23-1** **10€ Kaution**

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

### AQUA JOGGING

**20.04.-13.07.** **Krounebjerg** **Centre aquatique** **k.A.**  
**MO 19:00-19:45 Uhr** **Mersch** **Krounebjerg** **95€/Trimester +**  
**32 88 23-1** **10€ Kaution**

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

### AQUABIKE

**20.04.-17.07.** **Krounebjerg** **Centre aquatique** **k.A.**  
siehe Beschreibung **Mersch** **Krounebjerg** **95€/Trimester +**  
**32 88 23-1** **10€ Kaution**

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



## BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

21.04.-15.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Ellie / Romy / Marie-  
Jeanne  
95€/Trimester +  
10€ Kautiun

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

## BODY SHAPE

21.04.-14.07.  
DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Marie-Jeanne  
95€/Trimester +  
10€ Kautiun

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

## PERFECT SCULPT / AERO

21.04.-14.07.  
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Marco  
95€/Trimester +  
10€ Kautiun

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

## NIA

22.04.-15.07.  
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Dagmar  
95€/Trimester +  
10€ Kautiun

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

## PILATES

21.04.-16.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Romy / Dominique  
95€/Trimester +  
10€ Kautiun

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

## POWER PLATE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Sarah-Ann / Jet  
150€

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



## POWERCOMBO

21.04.-17.07.

DI 10:00-11:00 Uhr

FR 18:00-19:00 Uhr

Krounebjerg

Mersch

Centre aquatique

Krounebjerg

32 88 23-1

Ellie

95€/Trimester +

10€ Kaution

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

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

20.04.-13.07.

siehe Beschreibung

Krounebjerg

Mersch

Centre aquatique

Krounebjerg

32 88 23-1

Carlo

95€/Trimester +

10€ Kaution

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

## SELF DEFENSE

22.04.-15.07.

MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebjerg

Mersch

Centre aquatique

Krounebjerg

32 88 23-1

Georges

95€/Trimester +

10€ Kaution

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

## SPINNING

21.04.17.07.

siehe Beschreibung

Krounebjerg

Mersch

Centre aquatique

Krounebjerg

32 88 23-1

Romy

95€/Trimester +

10€ Kaution

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. MI 12:15-13:15 Uhr, DO 19:00-20:30 Uhr (142,50€), FR 12:15-13:15 Uhr. Anfänger: DI 18:45-19:45 Uhr.

## YOGA

20.04-13.07.

MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebjerg

Mersch

Centre aquatique

Krounebjerg

32 88 23-1

Christian

142,50€/Trimester +

10€ Kaution

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

## ZUMBA

21.04.-17.07.

siehe Beschreibung

Krounebjerg

Mersch

Centre aquatique

Krounebjerg

32 88 23-1

Ellie/Cassia

95€/Trimester + 10€

Kaution

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. DO 10:00-11:00 Uhr / DO 17:45-18:45 Uhr / FR 19:00-20:00 Uhr / SO 10:00-11:00 Uhr / Anfänger: DI 15:30-16:30 Uhr.





## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH LULTZHAUSEN

19.07.-25.07., 26.07-01.08., 02.08.-08.08.  
ganztäglich

Jugendherberge  
Lultzhausen

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
659,20€

Das Französisch Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Kanufahren, kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Tischtennis, Ausflügen und Discoabenden. Ab 10 Jahren.

## BERLITZ KIDS & TEENS ENGLISH CAMP ECHTERNACH

02.08.-08.08.  
ganztäglich

Jugendherberge  
Echternach

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
659,20€

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

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

20.04.-06.07.  
MO 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Bridget van Leuven  
95€ (10 Einheiten)

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

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

20.04.-06.07.  
MO 10:40-12:10 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Bridget van Leuven  
85€ (9 Einheiten)

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

## ENGLISH FOR INTERMEDIATE

23.04.-09.07.  
DO 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Bridget van Leuven  
95€ (10 Einheiten)

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

## ENGLISH CONVERSATION

23.04.-09.07.  
DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Bob Pendergust  
95€ (10 Einheiten)

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



## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

22.04.-01.07.  
MI 09:30-11:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€

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

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

22.04.-01.07.  
MI 11:00-12:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€ (10 Einheiten)

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

## ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

20.04.-29.07.  
LU 13:45-15:15 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€ (10 unités)

Notions de base requises!

## SPANISCHE KONVERSATION

21.04.-16.06.  
DI 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
95€ (10 Einheiten)

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

### A Robbesscheier

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

### Atelier - Galerie Pisart

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

### Abenteuer- Erlebens- an Indianerwelten; Chu'mani asbl

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

### Atelier beim Kneppchen

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

### Alschenter Ponyhaff

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

### Berlitz Language & Business Training

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

### Bleu de Scrap

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

**Centre aquatique Krounebiertg**

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

**Château de Vianden**

montée du château  
L-9408 Vianden  
Tel.: 83 41 08-1  
Email: info@castle-vianden.lu  
www.castle-vianden.lu

**Club Haus am Brill**

51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01; Fax: 30 00 01 30  
Email: Clubsenior@mamer.lu  
www.50-plus.lu

**Club Haus op der Heed**

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

**Club Senior Nordstad**

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

**CMN-ART**

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

**d'Millen asbl**

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

**Danzatelier Saeul, Raum für Tanz & Lebenskunst**

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

**ErwuesseBildung**

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

**feel your body fitness and relax**

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

**Fondation Kannerschlass - Eltereschoul Janusz Korczak**

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

**Gabrielle Heintz**

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

**Landakademie**

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

**Longhino-Koster Chantal**

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

**Magic-life**

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

**Mierscher Kulturhaus**

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

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche Bibliothek und Internetstube**

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

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

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

**Nada Brahma - Praxis und Schule für Klang- und Energieheilung**

1, Ditzebierg  
L-8545 Niederpallen  
Tel.: 26 61 02 59  
Email: klangundenergie@gmail.com  
www.klangschalen-therapie.lu

**Naturpark Öwersauer**

15, rue de Lultzhausen  
L-9650 Esch-sur-Sûre  
Tel.: 89 93 31-1; Fax: 89 95 20  
christine.lutgen@naturpark-sure.lu  
www.naturpark-sure.lu

**Naturpark Our**

12, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 90 81 88 635; Fax: 90 81 89  
Email: beatrice.casagranda@pt.lu  
www.naturpark-our.lu

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

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

**Nicole Weyland-Scherer**

13, rue de l'Attert  
L-8710 Boevange-sur-Attert  
Tel.: 621 310 233  
Email: nicole.weyland@pt.lu

**Possible äere Fotostudio & Fotofachgeschäft**

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

**Reuter Jo-Michelle**

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

**S.ang D.ech F.räi asbl**

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

**Sportzentrum Steinfort**

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

**Stany Paquet**

Oudler 100  
B-4790 Burg Reuland  
Tel.: 0032 80 32 97 95  
Email: stanlight3@yahoo.de

**Syndicat d'initiative Kiischpelt + Patchwork groupe Kiischpelt**

4 cité Penscherbierg  
L-9776 Wilwerwiltz  
Tel.: 92 06 63; Fax: 92 97 98  
Email: lutlantz@pt.lu

**Thillevogtei - Danses du monde**

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

**Visagist Romain Schintgen**

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

**Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert**

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

## UNI IWWER LAND 17

### D'Verfassungsreform an de Referendum vum 7. Juni 2015 Eng wëssenschaftlech Analyse

**Luc Heuschling**

Professer fir Verfassungsrecht, Uni Lëtzebuerg

**Mëttwoch 25.03.** 19:00 **Biekerecher Millen**

**Mëttwoch 01.04.** 19:00 **Däichhal Ettelbréck**

**Mëttwoch 22.04.** 19:00 **Festsall um Scheedgen**

Am Kader vum Referendum vum 7. Juni 2015 sinn d'Lëtzebuerger Wieler opgeruff, hir Meenung zu dräi Froen zur Verfassung auszedrécken: iwwer d'Walrecht mat 16 Joer, d'Walrecht bei de Chamberswalen fir Net-Lëtzebuerger ënnert gewësse Konditiounen, an iwwer d'Limitatioun vun de Ministermandater op 10 Joer.

Dës wichteg Froe sinn net ouni eng gewësse verfassungsrechtlech Komplexitéit. Et muss een si en plus an de Kader vun der Reform vun der ganzer Verfassung stellen, déi deene meeschte Leit net bekannt ass.

Hei soll ënnert anerem op dës Froen geäntwert ginn:

**Iwwer d'Reform vun der ganzer Verfassung:** Wat sinn d'Enjeuen? Wéi eng Plaz hunn dës dräi Froen am Kader vun dëser globaler Reform?

**Iwwer d'Prozedur vum Referendum:** Wéi e Stellewert huet de Referendum an der Revisiounsprozedur vun der Verfassung?

**Iwwer déi dräi Froen vum Referendum:** Wéi ass den exakten Sënn vun jiddwer Fro? Wéi eng sin am Fong déi wichtegst Grënn dofir an dogéint?

# Europe Direct: Hier bekommen Sie alle nützlichen Informationen zur EU

Europe Direct ist ein Netz aus rund 400 Informationszentren aus ganz Europa. In Luxemburg dienen die Zentren aus Munshausen und Schengen, sowie die Vertretung der Europäischen Kommission in Luxemburg-Stadt auf regionaler Ebene als Schnittstelle zwischen den Bürgern und der Europäischen Union.

Schwerpunkt bei uns in Munshausen ist die Vermittlung und Bereitstellung von Basisinformationen über die EU, Aufnahme und Bearbeitung von Anfragen, bzw. Vermittlung kompetenter Ansprechpartner, sowie die Organisation von verschiedensten Veranstaltungen, dies vor allem in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen.

Hier zwei Beispiele an Broschüren, welche Sie sich kostenlos bei uns bestellen können:

## „EU-Gelder in meinem Land – Luxemburg“:

Der EU-Haushalt ist ein wichtiges Instrument zur praktischen Durchführung der EU-Politik. Er dient der Finanzierung von Maßnahmen, die die Mitgliedstaaten nicht im Alleingang finanzieren können oder deren Finanzierung durch Bündelung der Ressourcen effizienter wird. Aber woher kommt das Geld, wohin fließt es und wer kontrolliert die Ausgaben der EU?



## „Das Europäische Parlament – die Stimme der Bürgerinnen und Bürger in der EU“:

Das Europäische Parlament ist das einzige unmittelbar gewählte Organ der Europäischen Union. Es ist das Herz der Demokratie in der EU und es ist dessen Aufgabe, die Probleme, welche die Bürgerinnen und Bürger beschäftigen, zu lösen. Wie das Parlament funktioniert, sowie andere nützliche Informationen finden Sie in dieser Broschüre.



### Europe Direct Munshausen

11, Duerefstrooss  
L-9766 Munshausen  
Tel.: +352 92 93 72  
Fax: +352 92 99 85  
munshausen@europedirect.lu



Blieben Sie informiert und folgen Sie uns auf Facebook.

Charlotte,  
future présidente  
d'association



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

Répondons à vos besoins dans l'une de nos agences, par téléphone au 42 42-2000 ou sur [bgl.lu](http://bgl.lu)



BGL BNP PARIBAS | La banque d'un monde qui change

bgl.lu



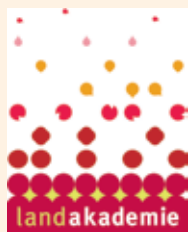
## Mitmachen, Ausprobieren und Erleben: LERNFEST am 31. Mai in Wintger

Am Sonntag den 31. Mai dreht sich auf dem Gelände der Grundschule in Wintger alles rund ums Lernen. Bei freiem Eintritt gibt es zwischen 10.30 und 18.00 Uhr auf zahlreichen Aktionsständen und Workshops für Jung und Alt viel zu Entdecken und Auszuprobieren.

Im Vordergrund des Lernfestes steht, die Besucher für Weiterbildung und neues Wissen zu begeistern. Ihnen wird ein Einblick in den Alltag von Vereinen, Betrieben und Organisationen gewährt. Jeder der teilnehmenden Akteure beschäftigt sich in seinem Berufs- und Vereinsleben mit einer speziellen Thematik und hat sich in diesem Bereich viel Wissen angeeignet. Dieses Wissen wird auf spielerische Art und Weise an die Besucher des Lernfestes weitergeben.

Neben den vielen interaktiven Erlebnisangeboten sorgen verschiedene Highlights für einen abwechslungsreichen Tag. Mit dabei in diesem Jahr ist u.a. das „Frag doch mal die Maus..?!“-Großspiel bei dem die Kinder Ihr Wissen spielerisch unter Beweis stellen können.

Nutzen Sie die Gelegenheit um beim Lernfest neue Interessen zu wecken. Bei dem vielfältigen Angebot an Aktionsständen aus den unterschiedlichsten Bereichen dürfte für jeden etwas dabei sein.



### Landakademie

23, an der Gaass

L-9150 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23 / [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

[www.lernfest.lu](http://www.lernfest.lu) / [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



# 6124

Commandez gratuitement le répertoire des organismes de formation 2015 [www.infpc.lu/repertoire](http://www.infpc.lu/repertoire)

**6124 formations**  
**pour développer vos compétences**  
**lifelong-learning.lu**

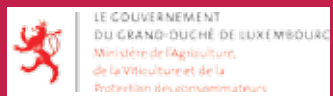


Une initiative de l'Institut national pour le développement de la formation professionnelle continue



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Landakademie  
23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40  
[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu) / [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
**Redaktion:** Landakademie  
**Layout:** Accentaigu  
**Druck:** Imprimerie Centrale  
**Fotos:** Titelbild: Lupo, pixelio.de



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