

APRIL-SEPTEMBER

N°2 | 18

landakademie



**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	5
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	7
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	8
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	11
KINDER / <i>ENFANTS</i>	13
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	20
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	38
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	52
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	54
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	55
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	64
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	67

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur www.landakademie.lu, vos cours seront publiés dans la prochaine édition.

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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

DIE LANDAKADEMIE

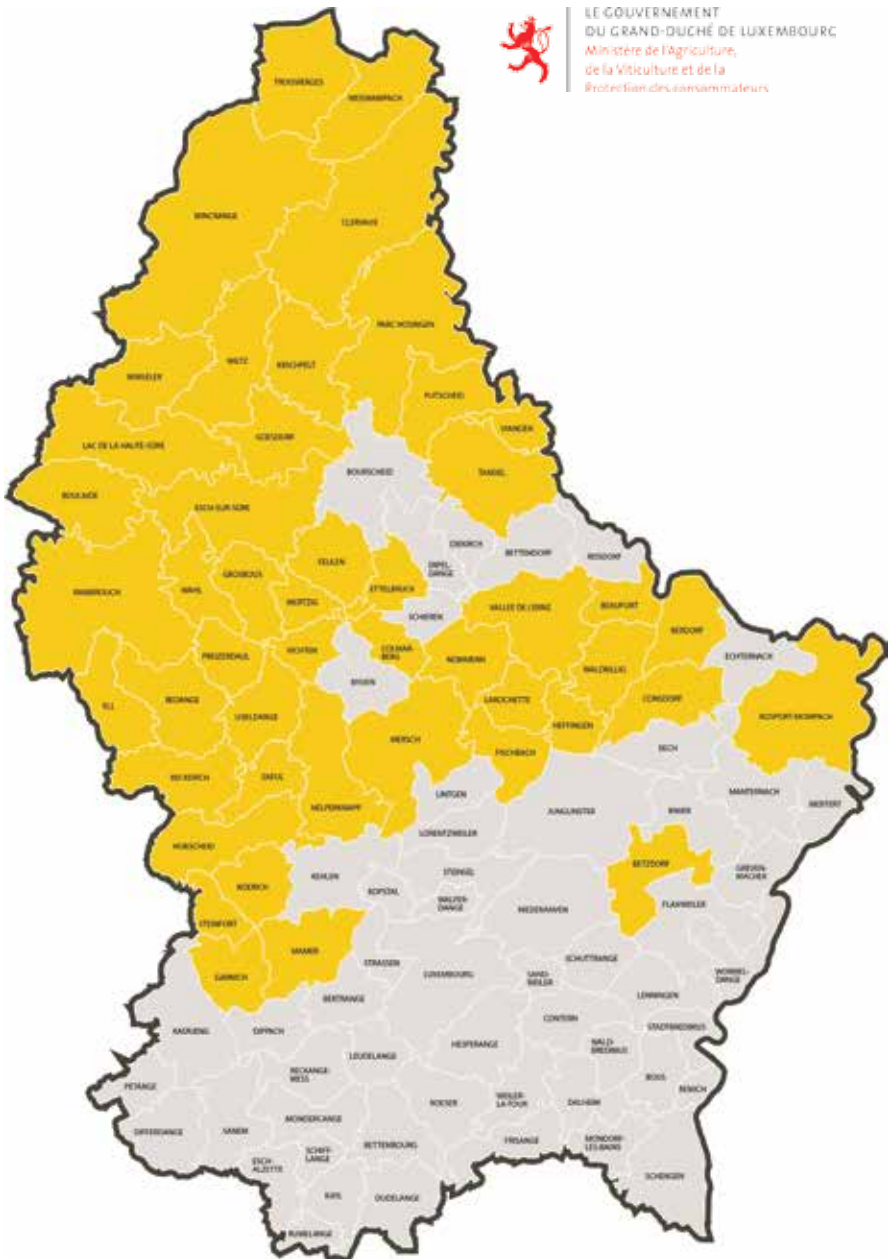
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA LANDAKADEMIE

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

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

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



lesc

le lycée du 21^e siècle

rentrée 2018

Préinscription

en cours pour les classes suivantes

- 7^e C** enseignement secondaire classique
- 7^e G** enseignement secondaire général
- S1DE/EN** enseignement secondaire européen – section germanophone
- S1FR/EN** enseignement secondaire européen – section francophone
- 7^e P** voie de préparation de l'enseignement secondaire général
- 7^e ACCU** classe d'accueil pour élèves nouveaux arrivants au pays
- 3^e CI** ESC – section informatique et communication

adresse provisoire:

Lycée Edward Steichen
1 Grand-Rue
L-9710 Clervaux

B.P. 9
L-9701 Clervaux

tél.: +352 206 007 - 1

info@lesc.lu

www.lesc.lu





ENG PLATZ FIR ELTEREN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Möglichkeit zur Unterstützung im erzieherischen Alltag. Fragen, Antworten und Informationen über Erziehung und Entwicklung des Kindes. Informationen und Austausch. Termine nach Absprache.

"D'OÙ VIENNENT LES AGRESSIONS PHYSIQUES ET COMMENT RÉAGIR PHYSIQUEMENT EN CAS D'URGENCE TOUT EN RESPECTANT LA PERSONNE ATTEINTE D'UN HANDICAP MENTAL?"

17.04.-19.06.
MA 08:00-10:00 hrs
et 10:30-12:30 hrs

Fondation Autisme
Luxembourg
Munshausen

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Frank Backes
300€

Les méthodes d'interventions pratiques en situation de crise chez des personnes qui posent des problèmes de comportements agressifs. Dates: 17.04., 24.04., 08.05., 15.05, 29.05., 05.06., 12.06., 19.06. (Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants).

KULTURGESCHICHT(EN) MAM CHRISTIAN MOSAR - FOTOGRAFIE : LAACHE W.E.G!

14.05.
ME 19:00-ca.21:00 Auer

CAPE
Ettelbruck

CAPE Ettelbruck
26 81 21 306

Christian Mosar
11€/Tarif normal,
5,50€/Tarif jeunes,
1,50€/Kulturpass

E Portrait ass e ganz extrat Bild. Dat woussst schon dem Oscar Wilde säin Dorian Gray. Le portrait est une image extraordinaire - une idée qui s'est déjà manifestée chez Dorian Gray. Langue : LU (avec traduction simultanée en FR sur demande).

KULTURGESCHICHT(EN) MAM CHRISTIAN MOSAR - MOUD : ENG KUERZ GESCHICHT VUN DER MOUD AM 20. JOERHONNERT

16.04.
ME 19:00-ca.21:00 Auer

CAPE
Ettelbruck

CAPE Ettelbruck
26 81 21 306

Christian Mosar
11€/Tarif normal,
5,50€/Tarif jeunes,
1,50€/Kulturpass

Vum Corset iwwert de New Look bis zu der Vivienne Westwood. Quels phénomènes de mode sont devenus des classiques de notre société? Langue : LU (avec traduction simultanée en FR sur demande préalable au plus tard 3 jours avant la conférence).

LE TROUBLE DU SPECTRE AUTISTIQUE - NOTIONS DE BASE

15.05.-18.05.
MA-VE 09:30-17:00 hrs

Fondation Autisme
Luxembourg
Munshausen

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Formateurs FAL
300€

Développement et intégration sensorielle. Nature et impacts des particularités sensorielles. Evaluation de la symptomatologie sensorielle. Traitements et interventions spécifiques. Aménagements de l'environnement physique et social (Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants).



LES ACTIVITÉS DE TRAVAIL POUR PERSONNE TSA

06.07. VE 09:00-16:30 hrs	Fondation Autisme Luxembourg Rambrouch	Fondation Autisme Luxembourg 26 91 11-1	Mme Christine Hanot 150€
--	---	--	---

Toute personne intéressée par le sujet, prérequis : formation de base sur l'autisme groupe débutant. Moitié prix pour personnes TSA, parents et étudiants.

LES COMPORTEMENTS DIFFICILES DANS L'AUTISME - ÇA D'OÙ ET COMMENT RÉAGIR ?

11.06. LU 09:00-16:30 hrs	Fondation Autisme Luxembourg Rambrouch	Fondation Autisme Luxembourg 26 91 11-1	Formateur FAL 150€
--	---	--	-------------------------------------

Sujet "avancé" sur l'autisme pour toute personne intéressée. Moitié prix pour personne TSA, parents et étudiants.

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

permanent buchbar MI 19:00-21:00 Uhr	Maternité CHdN Ettelbruck	Fondation Kannerschlass 621 343 271	Isabelle Schon-Schonckert kostenlos
---	--	--	--

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

NÄHKURS

nach Vereinbarung MO 19:00-21:00 Uhr	Kindergarten Dahlem	Chantal Longhino-Koster 661 417 532	Chantal Longhino-Koster 180€/Trimester
---	--------------------------------------	--	---

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

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

18.04.-27.06. MI 16:00-17:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Georges Mathieu 85€/10 Einheiten
---	--	--	---

Der Mensch sei das Maß aller Dinge, so behauptete einst im alten Athen der Sophist Protagoras. Er meinte damit wohl nicht den Menschen als Gattungswesen, sondern bezog sich auf den Einzelnen und seinen perspektivisch begrenzten Bezug zur Welt.

TRAVAIL ÉMANCIPATEUR AVEC DES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE PROFONDE

12.09. Mercredi	Fondation Autisme Luxembourg Rambrouch	Fondation Autisme Luxembourg 26 91 11-1	Steven Degriek 150€
----------------------------------	---	--	--------------------------------------

Toute personne intéressée par ce sujet (Moitié prix pour personnes TSA, parents et étudiants).



TROUBLE DE L'ALIMENTATION CHEZ UNE PERSONNE TSA

16.04.
LU 09:00-16:30 hrs

Fondation Autisme
Luxembourg
Rambrouch

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Formateur FAL
150€/personne

Formation pour tout public intéressé par le sujet. Pour parents et étudiants à moitié prix.

RÉFLEXIONS SUR LA VIE DE L'ESPRIT

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

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

COURS D'APPUI DOMAINE COIFFURE

offre permanente
17:30-19:30 hrs
selon besoins

Lux Feel Good
Mamer

Luxfeelgood
691 485 431

S. Jack
à convenir

Réussir votre projet d'apprentissage. Ce cours propose d'initier les participants aux méthodes de coiffure africaines à travers un apprentissage qui associe la théorie et la pratique. Un lien sera établi entre découverte des extensions au tressage et au tissage et connaissance de la culture africaine. Nous proposons de revoir avec les participants, les notes du cours pour faciliter la compréhension et la préparation aux examens.

ENSEIGNER DES CLASSES D'ENFANTS, 1ÈRE ANNÉE

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

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

FORMATION POUR LES ACCOMPAGNATEURS DES COLONIES DE VACANCES ET ACTIVITÉS DE LOISIRS

les samedis
12.05. 09:00-17:00 hrs
14.07. 09:00-17:00 hrs
04.08. 09:00-17:00 hrs

FAL
Capellen
Munshausen
Rambrouch

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Conny Therwer,
Jil Novak
gratuit

Les accompagnateurs bénévoles peuvent s'inscrire à cette formation en vue d'acquérir plus de connaissances sur l'autisme et d'avoir une meilleure compréhension sur le déroulement et le fonctionnement d'une colonie de vacances (pause de midi d'une heure prévue, sandwich et boissons compris).



L'AUTISME DANS LE MONDE DU TRAVAIL: DÉCOUVERTE À DESTINATION DES ENTREPRISES

09.06. SA 09:00-16:30 hrs	Fondation Autisme Luxembourg Capellen	Fondation Autisme Luxembourg 26 91 11-1	Conny Therwer 150€/personne
--	--	--	--

Lors de cette formation nous nous intéresserons au fonctionnement d'une personne avec autisme et à l'influence que celui-ci peut avoir au milieu de travail. Moitié prix pour personnes présentant de l'autisme, parents et étudiants. Une pause de midi d'une demie heure, sandwich et boisson compris.

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

offre permanente voir descriptif	Useldange Useldange	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Nicolas Tesch 15€
---	--------------------------------------	--	------------------------------------

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

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

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

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

COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung 10:00-14:00 Uhr	bei ihnen Zuhause k.A.	Computerhëllef Doheem 52 38 60	Philip Pauly 100€
--	---	---	------------------------------------

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

DIGITALE BIBLBEARBEITUNG

25.04.-20.06. MI 18:30-20:30 Uhr	Alte Primärschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 80€/8 Einheiten
---	---	---	---

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurechtgeschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw. Anmeldung bis zum 11.04.

Cours du soir

- INFORMATIQUE ET BUREAUTIQUE
- COMPTABILITÉ ET CONTRÔLE DE GESTION
- DROIT
- ACTION COMMERCIALE
- COMPÉTENCES SOCIALES
- ÉCONOMIE ET GESTION
- LOGISTIQUE ET ACHAT

DÉBUT DES COURS : 2 sessions
printemps et automne

LES LANGUES DE TRAVAIL : Français (FR) - Allemand (DE) - Anglais (EN).

LIEUX : Lycées de Luxembourg, Mamer, Esch/Alzette, Ettelbrück ou Wiltz.

CERTIFICATIONS : Émises par le LLLC et le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse :

> Certificat: après réussite de l'examen d'un cours.

> Diplôme: après réussite des examens de 5 à 6 cours composant un profil de formation.

DURÉE ET HORAIRES : Les cours se tiennent en soirée et s'étendent sur 10-13 semaines, à raison d'une ou deux sessions de 2-3 heures par semaine.

ENROL TODAY IN OUR ENGLISH-SPEAKING EVENING COURSES

- IT and Office Programs • Accounting and Finance • Luxembourg Taxation • Luxembourg Company Law
- Commerce and Trade • Business and Management • Logistic and Purchasing



Plus d'infos /
Further details
www.LLCC.lu
rubrique
Cours du soir

Find us on



13 rue de Bragançe | L-1255 Luxembourg
T +352 27 494 600 | F +352 27 494 650
formation@LLCC.lu | www.LLCC.lu

EXCEL

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen. Anmeldung bis zum 11.04.

23.04.-18.06. MO 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€/8 Einheiten
25.04.-20.06. MI 18:30-20:30 Uhr	Sispolo Hosingen		Mirko Brüls 80€/8 Einheiten

FACEBOOK FÜR MENSCHEN AB 50

24.04. **Alte Schule** **Club Haus op der Heed** **Steve Reiffers**
DI 09:00-12:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **22€**

Facebook ist ein soziales Netzwerk mit ca. 1,8 Mrd. Nutzern. Diese Plattform ist eine Art Treffpunkt im Internet, an dem man mit Bekannten kommuniziert und so auch alte Schulfreunde wiederfinden kann. Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene.

FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOK SOFTWARE

06.07. **Fotostudio** **Possible äere Fotostudio** **Tom C.V. Schintgen**
FR 14:00-17:00 Uhr **POSSIBLE-SCHINTGEN** **& Fotofachgeschäft** **30€**
Mersch **26 32 22 06**

Entdecken Sie die Faszination der Fotobücher. Gestalten Sie Ihr persönliches hochwertiges Fotobuch von der Fotobuch Manufaktur Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Infos zum Kurs finden Sie auf www.possible.lu.

FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

14.06.-15.06. **Alte Schule** **Club Haus op der Heed** **Steve Reiffers**
DO&FR 09:00-12:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **44€/2 Einheiten**

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



INITIATION FACEBOOK EN FRANÇAIS

17.04.

MA 09:00-12:00 hrs

Ancienne école
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
22€

Facebook est un réseau social avec 2 milliards d'utilisateurs. Cette plateforme vous permet de rester en contact avec amis et famille. Pour débutants et avancés. Connaissances avec le clavier et la souris sont exigées.

INITIATION À L'INTERNET EN FRANÇAIS

14.05.-15.05.

LU&MA 09:00-12:00 hrs

Ancienne école
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
44€/2 séances

Ce cours d'initiation à l'internet vous aidera de vous approprier les connaissances nécessaires afin de développer une utilisation qui répond à vos besoins (sécurité à l'internet, recherches sur internet, utilisation de l'internet de façon pratique).

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung

MO-FR 10:00-12:00 Uhr

k.A.
k.A.

Computerhëllef Doheem
52 38 60

Philip Pauly
110€/Stunde

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

SMART GENERATION (BERATUNG)

1er Dienstag im Monat

DI 17:00-18:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Berater vom
Jugendhaus
kostenlos

Sie haben Fragen oder fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet? Die smarten Berater vom Jugendhaus Mersch gehen auf Ihre Fragen ein und zeigen, wie es geht.

TECHNIK (COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE)

16.05.-27.06.

MI 09:30-11:30 Uhr

Maison des
Générationes
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Rita Rommerskirchen
kostenlos

Ab Mai findet wieder unser beliebter Technik-Kurs statt. Hierbei erlernen Sie den Umgang mit verschiedenen Funktionen ihres Computers, Tablets oder Smartphones und helfen sich gegenseitig dabei, das Erlernte anzuwenden.



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. Anmeldung bis zum 11.04.

23.04.-18.06. MO 19:00-21:00 Uhr	Ecole "Vir Wëller" Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Christiane Gnad 80€/8 Einheiten
24.04.-26.06. DI 18:30-20:30 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Mirko Brüls 80€/8 Einheiten
24.04.-26.06. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Primärschule Niederfeulen		Tom Schintgen 80€/8 Einheiten

WORKSHOP SÉCHERHEET UM COMPUTER

24.04.-15.05.
DE 20:00-22:00 Auer

Internetstuff
Centre Scolaire
Wincrange

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
58€/3 Unitéiten

Wéi verhalen ech mech mat mengen Fotoen an Donnéeën? Wéi kann ech mech sécher am Internet bewegen a meng Daten an der Cloud späicheren? Wéi erstellen ech sécher Passwierder a wou fannen ech Informatiounen iwwert Sécherheet um PC?

A TABLE

A table comme à la maison. L'atelier gourmand de Jacques Boulanger. *27.04.* Huîtres cuites au jus herbacé, Boeuf braisé miron-ton, Tarte à la papaye et crumble. *18.05.* Crème de fenouil à la tapenade, Pavé de truite saumonée grillée, Croustillant vanille, ganache et fraises. *22.06.* Oeuf de poule crème et croutons de lard. Filet de sole poché au lait asperges vertes et sabayon à l'huile d'olives. Neige d'Ossau-Iraty gelée de cerise. Les préparations seront accompagnées d'un vin que je commenterai, petite explication sur les vins.

27.04. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 62€
18.05. VE 09:45-14:00 hrs			Jacques Boulanger 60€
22.06. VE 09:45-14:00 hrs			Jacques Boulanger 66€

CUPCAKES BACKEN MIT JIL WAXWEILER

14.07.
SA 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Jil Waxweiler
40€ Zutaten inkl.

Erfahren Sie alles zum Thema Cupcakes. Egal ob Guss oder Cremehaube, Jil Waxweiler, Gewinnerin der TV-Show „Das große Backen“ (2014), zeigt Ihnen die unterschiedlichsten Techniken und verleiht den Cupcakes den letzten Schliff.



GRILLWORKSHOP MIT DAVID DE DOOD

20.06. Vereinssaal Club Haus op der Heed David de Dood
MI 19:00-ca.22:00 Uhr Hachiville 99 82 36 42€ Zutaten inkl.

Grillen Sie zusammen mit David de Dood ein komplettes Menü. Unter anderem werden Spare Ribs, Gemüsespieße und Folienkartoffel zubereitet. Um das Ganze abzurunden, zaubern Sie mit unserem Koch noch ein Überraschung-Dessert.

KICHEN AM BËSCH 2.0

09.06. k.A. Naturpark Mëllerdall Tom Scholtes
SA 10:00-15:00 Auer Larochette 26 87 82 91-1 25€

Outdoor kachen - ouni Stroum a Gas? Wat fréier selbstverständlech war, kënnen haut déi meescht net méi. Et gëtt och alles ze schmaachen.

KICHEN AM BËSCH 3.0

07.07. Camping Kengert Naturpark Mëllerdall Tom Scholtes,
SA 10:00-15:00 Auer Larochette 26 87 82 91-1 Sandra Leoni
 25€

Fir Kenner vun der Outdoorkichen hu mir dëst Joer d'Versioun 3.0 dobäi. Hei gitt dir eng Rei nei Tricke gewuer a léiert ënner anerem och Wëllkraider kennen.

KOCH-ATELIER MIT ISABELLE WEISEN

08.05.-19.06. Maison des Générations Treff Aal Schoul Isabelle Weisen
DI 09:30-13:30 Uhr Hobscheid Hobscheid 39 01 33 501 50€/Person,
 90€/2 Personen

Auch im Sommer wird das beliebte Koch-Atelier mit Isabelle Weisen wieder stattfinden. Am 08.05. geht es um die indische Küche, am 19.06. zeigt die erfahrene Köchin Ihnen, was die italienische Küche bietet und wie Sie Antipasti selber machen (Verkostung inklusiv, beinhaltet Vorspeise, Hauptspeise & Dessert).

PORTUGIESISCH KOCHEN

17.05. Club Haus op Club Haus op Lourdes Lopes
DO 19:00-ca.22:00 Uhr der Heed der Heed 48€ Zutaten inkl.
 Hupperdange 99 82 36

Entdecken Sie die portugiesische Küche mit Frau Lopes. Sie bereiten zwei Hauptgerichte zu: Carne de Porco a Alentejana und Bacalhau com gambas. Anmeldung bis 09.05.

WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

09.06. k.A. Club Haus op der Heed Vivien Weise
SA 10:00-17:00 Uhr Sevenig/Our 99 82 36 57€ Zutaten inkl.

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.



WUNDER HOLUNDER MIT ADELE - TAGESWORKSHOP

09.06.

SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle

Clervaux

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

56€, Zutaten & Mittagessen inkl.

Erfahren Sie das Geheimnis von Adele Fuchs leckerem Holunderblütensaft. Zudem zeigt Sie Ihnen weitere Rezepte mit dieser Wunderblüte, wie z.B. Holunder-Orangengelee.

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

16.04.-11.07.

MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiertg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiertg

32 88 23-1

Romy

95€/Trimester

+ 10€ Kautiun

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Schnupperkurs: 12€.

BABYSCHWIMMEN

16.04.-10.07.

siehe Beschreibung

Krounebiertg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiertg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre), DI 09:00-09:30 Uhr (3-6 Monate), DI 09:30-10:00 Uhr (7-12 Monate), DI 10:00-10:30 Uhr (2-4 Jahre).

BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar

DI&DO 17:30 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

75€/10 Einheiten

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

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

17.04.-19.06.

MA&SA

voir descriptif

Piscine couverte

Troisvierges

Commission des

sports Troisvierges

691 580 221

Schwamm a Spass

Ëlwen

sur demande

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire Schwamm a Spass Ëlwen, Ben Lebrun, +32 497 99 00 44. MA 17:00-17:45 hrs, MA 17:45-18:30 hrs, MA 18:30-19:15 hrs, SA 10:00-11:00 hrs.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS "JOUER ET APPRENDRE"

06.04.-29.06.

JE 17:00-18:30 hrs

Kulturhaus

Mersch

Theaterschoul

Yolandin

621 389 102

Natalia Sanchez

200€/trimestre

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



COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS (10-13 ANS)

19.04.-28.06.
JE 16:30-18:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
200€/10 cours

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

DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

Carine Clemens,
Marc Friederes
auf Anfrage

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

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

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnis-
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.

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

in den Sommerferien
DO 10:00-16:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
55€

En unvergesslicher Tag auf dem Ponyhof verbringen. Wissen über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem Thema z.B. Cowboy, Zirkus, Ponyakademie, Märchen, Pippi L. Für Kinder von 5-12 Jahre. Termine 31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09.

EIN TAG IM STREICHELZOO

07.07.
SA 10:00-15:00 Uhr

Streichelzoo ISJB
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Noll Andrea
40€

Inklusive Erlebnispädagogik für Kinder (7-10 Jahre). Gemeinsam mit den Kindern aus dem ISJB den Tag bei uns im Streichelzoo verbringen. Wissenswertes über das Leben der Tiere erfahren, Tiere füttern. Zum Abschluss grillen wir und backen Stockbrot.

ESELWANDERUNG

permanent buchbar
10:00 Uhr

Paerd an Iesel-
Erlebnishaff
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erlebnishaff
621 312 565

k.A.
20€/Person
10€/Kinder bis 12 Jahre

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung von ca. 2 Stunden durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Kinder (ab 6 Jahren) in Begleitung von Erwachsenen. Termine: 27.05., 17.06. jeweils 10:00-13:00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung.



DANS UN MONDE QUI CHANGE
**IL N'Y A PAS DE RÊVES TROP
 GRANDS POUR NOS ENFANTS**

Charlotte,
 future présidente d'association



**ENGAGEONS-NOUS AUJOURD'HUI
 POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES**
 En agence, au 42 42-2000 et sur bgl.lu



**BGL
 BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

BGL BNP PARIBAS SA, [30, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg - 89403] Communication Marketing Octobre 2008

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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
 Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
 an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€ (bis 12 Kinder)

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

KANNERATELIER

permanent buchbar
**DE 14.30-15.30 Auer
 DE 15.30-16.30 Auer**

Duerftreff beim Lis
 Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
5€/Kand

All Dënsden bidden mir verschidden Kanneraktivitéiten un.

KARATE FÜR KINDER

Karate für Kinder: Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Kommt vorbei und probiert es aus. Infos auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar DO 17:00 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Sportcampus "Am Bongert" Rosport	Karate-Club Darudo asbl +49 656 194 966 49	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO&MI 17:15 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)	Sportcampus "Am Bongert" Rosport		k.A. 20€/Monat

KINDER - ENFANTS



KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
14:30-17:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
195€

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

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar
SA-DI: ab 14:00 Uhr

k.A.
Hovelange

Alpakatrekking Huewel
621 304 315

k.A.
auf Anfrage

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

KINDERSCHWIMMKURS

Schwimmen lernen für Kinder. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr	Level 1: Anfänger Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar Di 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DI 17:00-17:45 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI 16:00-16:45 Uhr DI 17:00-17:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 3 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester

KINDERSCHWIMMKURS 5-10 JAHRE

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

17.04.-17.05. DI&DO 15:00-15:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 120€
29.05.-28.06. DI&DO 15:00-15:45 Uhr			k.A. 120€
16.07.-27.07. MO-FR 10:00-10:45 Uhr			k.A. 120€
30.07.-10.08. MO-FR 10:00-10:45 Uhr			k.A. 120€
13.08.-24.08. MO-FR 10:00-10:45 Uhr			k.A. 120€
permanent buchbar DI&DO 18:15 Uhr	Kinderschwimmkurs Perfektionskurs Hosingen		k.A. 75€

AQUATOWER
Berdorf

Genießen Sie einen beeindruckenden Ausblick über die Umgebung von Berdorf und lernen Sie bei einem Rundgang durch unsere Ausstellung, das lebenswichtige Element „Wasser“ näher kennen.

Geöffnet:
01.03. – 31.03. / 02.11. – 30.11.:
Sa – So: 14.00 – 17.00

01.04. – 30.06. / 01.09. – 31.10.:
Di – So: 14h00 – 18h00

01.07. – 15.07. / 15.08. – 31.08.:
Di – So: 10h00 – 18h00

16.07. – 14.08.:
Mo – So: 10h00 – 18h00

Eintrittspreise:
Erwachsene: 3,50 €
Kinder von 0 – 6 Jahre: Frei
Jugendliche bis 18 Jahre: 2 €

Aquatower Berdorf Asbl
106a, rue de Consdorf | L- 6551 Berdorf
Tel. : [+352] 26 78 4005
aquatower@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

KINDER - ENFANTS

KINDERSCHWIMMKURS

16.04.-12.07.	Krounebierg	Centre aquatique	k.A.
DI 15:00-18:00 Uhr	Mersch	Krounebierg	95€/Trimester
DO 15:00-18:00 Uhr		32 88 23-1	+ 10€ Kaution

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten, Schnupperkurs 12€.

LECTURE ANIMÉE DES AVENTURES DE COCONELLE ET LULUBELLE

22.04.	Moulin - „Scheier“	d'Millen asbl	Marianne GOEDERT
DI 14:00 hrs	Beckerich	691 510 370 /-372	5€/enfant

Venez découvrir les aventures de Coconelle et Lulubelle, les personnages rigolos tirés des livres de M. Goedert. 15 enfants maximum à la fois. Inscription obligatoire. Pour enfants de 5 à 8 ans. La lecture se fera en langue française.

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING LERNEN MIT PFERDEN

nach Vereinbarung	Ferme pédagogique	Bricher Pärdsstall	Mazzone Denis
DO 14:00-18:00 Uhr	Brouch	691 611 425	auf Anfrage
FR 16:00-18:00 Uhr			
SA 08:00-12:00 Uhr			

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



MUFFINSBACKWORKSHOP FÜR KINDER

Unter der Anleitung eines Bäckermeisters lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise wie man die besten Muffins der Welt bäckt. Die fertig gebackenen Muffins werden anschließend farbenfroh dekoriert.

24.05. DO 09:30-12:00 Uhr	Workshop 1 Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	Rainer Bügler 10€/Kind
24.05. DO 14:00-16:30 Uhr	Workshop 2 Müllerthal		Rainer Bügler 10€/Kind

MUTTERTAGSBASTELN FÜR KINDER

09.06. SA 14:00-16:00 Uhr	Touristcenter Heringer Millen Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	k.A. 10€/Kind
------------------------------	--	--	------------------

Am 10. Juni ist Muttertag. In diesem Rahmen organisieren wir am Vortag einen Bastelnachmittag für Kinder um der besten Mama eine kleine Freude zu bereiten.

NATURE-KIDS-PLUS

01.08.-15.09. MO-MI 09:00-11:45 Uhr DO 17:00-19:00 Uhr	Cauke a Kumquats Tuntange	Cauke a Kumquats 661 745 527	k.A. 40€/Aktivität, 150€/4 Aktivitäten
--	------------------------------	---------------------------------	--

Neben allen modernen Medien kommt das Spielen draussen in der Natur zu kurz. Um diesen Angewohnheiten zu entgehen bieten wir während den Schulferien saisonale Aktivitäten rund um die Natur an. Weitere Informationen unter: www.ergo-therapie.lu.

PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar SA 10:00-12:00 Uhr	Paerd an Iesel- Erliefnishaft Beefort	Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft 621 312 565	k.A. 25€/Einheit
---	---	--	---------------------

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

PONYSCHNUPPERSTUNDE

permanent buchbar nach Vereinbarung	Ponyhaff Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	k.A. 35€/Einheit, 150€/5er Karte
--	----------------------	------------------------------------	--

Für ponybegeisterte Kinder. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen, reiten, füttern auch einzeln buchbar, z.B. als Geburtstagsgeschenk.



PONYSPIELGRUPPE

DI,DO,SA
1,5-2 Stunden

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

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

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

STAGES POUR ENFANTS DE 5 À 13 ANS PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ

offre permanente
LU-VE 09:00-16:00 hrs

Centre sportif
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a Spaass
Èlwen
sur demande

Stages sportifs et créatifs pour enfants de 5 à 13 ans de 09:00-16:00 hrs. Un combiné de Multi sports et ateliers artistiques. Les enfants sont encadrés par des moniteurs diplômés et spécialisés. Du 30.07.-03.08.; du 13.08.-17.08. (pas de cours le 15.05.); du 27.08.-31.08.surveillance ininterrompue. Les enfants doivent apporter leur propre casse-croute.

TEMPORÄIRE KUNSTAUSSTELLUNG AQUATOWER IN LOVE

28.04.-25.11.
siehe Beschreibung

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
3,50€/Erwachsene,
2€/Kinder&Jugendliche

Temporäre Kunstausstellung "AQUATOWER IN LOVE". Am 28.04.-29.04.18 findet die offizielle Eröffnung statt. An diesem Wochenende finden Führungen, Ateliers und Spiele statt. Für Essen und trinken ist ebenfalls gesorgt. Die Ausstellung ist bis zum 25.11.18 zu besuchen. Für Kinder unter 6 Jahre kostenlos.

THEATER FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

ab 13.04.
DO 14:00-15:30 Uhr

sana via institut
Schwabach

sana via institut
23 63 94 33

Tammy Reichling
280€ (3.Trimester)

Spielen bedeutet Freiheit. Besonders im Theater, wo keine Grenzen durch die Wirklichkeit gesetzt sind. Spielerisch lernen Kinder hier den Umgang mit ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung, ihrer Stimme und Mimik sowie ihren Emotionen.

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

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

1, am Eck
Hollenfels

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

k.A.
auf Anfrage

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

YOGA FÜR KINDER

ab 13.04.
siehe Beschreibung

sana via institut
Schwabach

sana via institut
23 63 94 33

Tammy Reichling
180€ (3.Trimester)

Yoga für Kinder schafft einen positiven Ausgleich zu den Anforderungen des schulischen und sozialen Alltags. Die Yogaübungen werden in (ent)spannende Geschichten verpackt und spielerisch umgesetzt. DO 16:00-17:00 Uhr (Alter 6-9 Jahre), DO 17:15-18:15 Uhr (Alter 3-5 Jahre).



ZUMBA KIDS (7-12 ANS)

16.04.-09.07.
LU 17:30-18:30 hrs

Centre sportif Filano
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Gisèle
77€

La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie. Inscription valable après réception du paiement au numéro BGL BNP Paribas: LU11 0030 1135 6012 1000. Pas de cours pendant les congés scolaires.

ZUMBA FÜR KINDER (8-12 JAHRE)

16.04.-12.07.
DO 15:00-16:00 Uhr

Centre aquatique
KrounebiERG
Mersch

KrounebiERG
32 88 23-1

Sara
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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

8. INTERNATIONAL QUILTFESTIVAL 10.05.-13.05.

Seminaire
15.05.-18.05.
09:00-17:00 Uhr

Quiltakademie
Wilwerwiltz

Syndicat d'initiative Kiischpelt
& Patchwork groupe Kiischpelt
92 06 63

k.A.
auf Anfrage

Im Rahmen des 8. Internationalen Quiltfestival vom 10.05.-13.05. findet vom 15.05.-17.05. das Seminar mit Danny Amazonas - Freihand Patchwork und vom 15.05.-18.05. das Seminar mit Denise Labadie - Intensivkurs Landschaften statt. Weitere Informationen unter www.quiltfestival.lu.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente
LU 19:30-21:30 hrs

Salle polyvalente
Buschrodt

Thillevogtei -
Dances du monde
83 87 67

Netty Colbach
5€/séance

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

EMOL MENG SEEF SELWER MAACHEN

05.06.
DE 18:00-20:00 Auer

Institut St. Joseph
Seefenatelier
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Marie-Josée Gonzalez
30€

Hei kennt dir emol hannert d Kulissen luussen wéi hei am Seefenatelier geschafft gett an och selwer är Seef maachen. Dir gesidd déi verschidden Prozesser déi beneidegt ginn fir Seefen hierzustellen.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

09.06.-07.07.
SA 10:00-17:00 Uhr

Fotostudio
POSSIBLE-SCHINTGEN
Mersch

Possible äere Fotostudio
& Fotofachgeschäft
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. Informationen auf www.possible.lu.



FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
45 07 74 60 32

k.A.
kostenlos

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

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARB THERAPIE

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

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

GAARDEKÄERZEN SELWER MAACHEN

15.06. & 13.07.
FR 18:00-20:30 Auer

Institut St Joseph
Betzder

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Pauly Marlyne
30-40€/je no Form

An eistem Käerzenatelier kennt dir vum flëssege Wues bis hin zur fäerdegger Käerz déi eenzel Schrëtt kennelëieren an iech selwer är ganz eegen Gaardekärer maachen.

GANZHEITLICHE FARBBERATUNG

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
160€ Farbpass inkl.

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

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG IM AQUATOWER

siehe Beschreibung
15:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf
79 01 87 37

k.A.
6€/ Erwachsene,
4€/Kinder ab 7 Jahre

Führung durch die interaktive Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß. Zusätzlich finden Sie auf 50 Meter höhe eine Aussichtsplattform mit touristischen Informationen zur Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz. Freier Eintritt für Kinder bis 6 Jahre. Termine: 01.04., 01.05., 10.05., 23.06.

GEOLOGESCH WANDERUNG DUERCH D'NOUMERLÉEN

03.06.
SO 14:00-17:00 Auer

k.A.
Nommern

Naturpark Mëllerdall
26 87 82 91-1

Dr Birgit Kausch
5€

Entdeckt d'faszinierend Fielselandschaft „Nommerléen“: des Fielse goufen am Mier gebilt, un der Äerduewerfläch geformt a vum Mënsch zu all Zäite genotzt. Kommt mat op eng geologesch Entdeckungsrees.



INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and Connect
asbl
621 493 336

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

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

KANNERSUMMER

16.07.-27.07.
10:00-16:00 Uhr

Cooperations asbl
Wiltz

COOPERATIONS asbl
95 92 05-1

k.A.
siehe Beschreibung

KANNERSUMMER bei Cooperations: Das zweiwöchige Aktivitäten-Angebot für Grundschulkindern bietet kreative Workshops in denen die Kinder, zusammen mit internationalen Künstlern, ihre Fantasie ausleben können. Die Teilnahme wird über Chèques Service verrechnet. Mehr Informationen finden Sie unter: www.kannersummer.lu, www.prabbeli.lu.

KREATIV-KURS: STATUE HERSTELLEN

16.06.
SA 10:00-16:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Martina Rings
23€/Teilnahme,
+ 35€ Materialkosten

Aus einer Styroporbüste Styrodur und Aludraht, sowie Powertex, stellen Sie eine ca. 50 cm hohe Statue her. Der Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Mitzubringende Materialien können im Treff angefragt werden. Bitte bringen Sie sich einen Mittagsimbiss für die Mittagspause mit.

KRIMI-LESUNG MIT JEFF HERR

06.06.
MI ab 18:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul Hob-
scheid
39 01 33 501

Jeff Herr,
Isabelle Chaussy
10€/Person

Spannende Krimi-Lesung mit dem Autor Jeff Herr und der Akkordeonistin Isabelle Chaussy aus seinem "Uelzechtdallkrimi" im Treff Aal Schoul. Wir freuen uns auf einen tollen Abend mit Ihnen. Anmeldung bis zum 04.06. (Getränke und Fingerfood inkl.).

LESECLUB

permanent buchbar
FR 10:00-11:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
kostenlos

Im Leseclub lesen wir jeder für sich daheim (in Etappen) Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache, um uns in gemütlicher Atmosphäre darüber auszutauschen und gegebenenfalls die Verfilmungen zu schauen. Der Leseclub freut sich jederzeit über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauchen möchte.



LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate

MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Wally Differding

kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden. Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. Wir freuen uns darauf, mit Buchliebhabern ins Gespräch und den Geheimnissen viel versprechender Texte auf die Spur zu kommen. Genießen Sie den Austausch mit anderen Buchliebhabern.

LIS' CAFE

jeden Mittwoch

13:30-16:00 Uhr

Duerftreff beim Lis

Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis

691 719 013 /-14

k.A.

k.A.

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

LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate

MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Marcel Bamberg

kostenlos

Freier Austausch über Bücher und Musik. Thema bitte der Homepage entnehmen: www.mierscher-lieshaus.lu oder Facebook "Mierscher Lieshaus".

NACHTFOTOGRAFIE

14.07.

SA ab 20:30 Uhr

Fotostudio

POSSIBLE-SCHINTGEN

Mersch

Fotostudio

POSSIBLE-SCHINTGEN

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

85€

Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Wir zeigen Ihnen wie Sie einfach und schöne Nachtaufnahmen erstellen. Weitere Infos finden Sie hier: www.possible.lu.

PHOTOWALK

19.04.

DO 14:30-17:30 Auer

Duerftreff beim Lis

Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis

691 719 013 /-14

Paul Krippeler

10€/Persoun

D'Gemeng Rued-Syre durch d'Fotolëns gesinn. Bei enger guidéierter Tour durch d'Gemeng Rued-Syre, gitt dir méi iwver Fotografie gewuer a léiert Duerf aus enger neier Perspektiv kennen.

"PRAIRIEBLUMMEN" - VORTRAG VON SANDRA SCHMIT

30.05.

MI 15:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Sandra Schmit

siehe Beschreibung

Im 19. Jhrdt. wanderten viele Luxemburger nach Amerika aus. Einer davon war Nicolas Gonner, der u.a. ein Buch mit luxemburgischen Gedichten veröffentlichte. Sandra Schmit vom CNL liest aus dem Gedichtband vor und gibt Erklärungen zum Kontext. Anmeldung bis zum 28.05. Preis: Gegen eine Spende in die Kaffeekasse.



ROSENTAGE ELTVILLE

02.06.

SA 07:00 Uhr Abfahrt

**Parkplatz Deich
Ettelbruck**

**Club Senior Nordstad
26 81 37 43**

**k.A.
93€**

Zehntausende Rosenstöcke erblühen jedes Jahr in Eltville. Die Stadt mit ihrer romantischen kurfürstlichen Burg und der verwinkelten Altstadt am Rheinufer verwandelt sich dann in ein atemberaubendes Blütenmeer mit rauschendem Farben und Düften.

STRÉCKCOURS / COURS DE TRICOTAGE

**permanent buchbar
DI 18:00-20:00 Uhr**

**Am Keller
Dahlem**

**Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679**

**Annelie Back
10€/Abend**

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

STRICKTREFFEN

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

**Am Keller
Dahlem**

**Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679**

**k.A.
kostenlos**

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

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

**siehe Beschreibung
ab 18:00 Uhr**

**Aquatower
Berdorf**

**Aquatower Berdorf
79 01 87 37**

**k.A.
6,50€/Person**

Nocturne am 05.07.,19.07.,02.08.,16.08. und 30.08., d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und genießen Sie aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang.

TAGESAUSFLUG "SCHIFFSHEBEWERK SAINT LOUIS - ARZVILLER"

**23.05.
MI 06:30 Uhr Abfahrt**

**Parkplatz Deich
Ettelbruck**

**Club Senior Nordstad
26 81 37 43**

**k.A.
93€**

Das Schiffshebewerk Saint-Louis ist Teil des Rhein-Marne-Kanals. Es ist seit 1969 in Betrieb und ersetzt mit einem Höhenunterschied von 44,55 m, 17 vormalige Schleusen zwischen Saint-Louis und Arzviller in Lothringen und dem Tal der Zorn. Wir nehmen teil an einer geführten Besichtigung und fahren den Schrägaufzug runter, machen eine Fahrt auf dem unteren Kanal bis zum Eingang von dem alten Tal, das jetzt stillgelegt ist. Anschließend fahren wir wieder die 44.55 Meter Höhenunterschied hoch. Nach dem Mittagessen in der Auberge de la Forêt in Lettenbach – Abreschviller, machen wir noch eine kleine Reise an Bord der dampfbetriebenen Waldbahn. Die 1885 für die Holzgewinnung erbaute Waldbahn wurde 1968 in den Dienst des Tourismus gestellt und wird seitdem für touristische Rundfahrten mit der Dampfeisenbahn durch die Wälder des Donon-Massivs entlang der Roten Saar eingesetzt. Sie erleben dabei eineinhalb Stunden Natur pur mit anschließender Besichtigung des original erhaltenen Hochgangsgewerks.



WANDERUNG VUN DE FIELSER FIELSE BIS BEI DAT EELSTE KRÄIZ

21.04. **Gemeindeverwaltung** **Naturpark Möllerdall** **Christina Mayer,**
SA 14:00-17:30 Auer **Larochette** **26 87 82 91-1** **Dr. Birgit Kausch**
kostenlos

Kommt mat an d'Fiels an entdeckt bei enger geféierter Wanderung déi schéin Émgegend vun der Fiels. Begleet gitt dir vum Christina Mayer vum Service des Sites et Monuments Nationaux an der Diplomgeografin Birgit Kausch vum Naturpark Möllerdall.

WÉLDHOLZBAU : E STULL SELWER BAUEN

12.05.-16.09. **k.A.** **Naturpark Möllerdall** **Tom Giefer, Lothar Wilhelm**
siehe Beschreibung **Mompach** **26 87 82 91-1** **210€**

Wéldholzbau: e Stull selwer bauen. 12.05. Deel 1 09:00-12:00 Auer: Wéldholzbau: Recolte vum Holz. 15.09.&16.09. Deel 2 09:00-18:00 Auer: Wéldholzbau: de Bau vum Stull.

XYLOPHONBAUCOURS MAT HOLZ VUN HEI

26.05.-12.08. **k.A.** **Naturpark Möllerdall** **Fränk Adam, Lothar Wilhelm**
SA&SO 09:00-17:00 Auer **Berdorf** **26 87 82 91-1** **240€**

26.05. Deel 1: Recolte vum Holz. Dir gitt mam Lothar Wilhelm a mam Fierschter Fränk Adam an de Bësch a sicht dat perfekt Stéck Holz eraus. Duerno gëtt dëst Stéck op d'Drèche virbereet. 11.08.&12.08. Deel 2: E Xylophon bauen. Am zweeten Deel vun dësem Cours baut dir e Xylophon aus ärem gedréchten Holz. Dat gëtt duerno uerdentlech gestëmmt an da léiert dir d'Geheimnisse vum Rhythmus a Melodie kennen.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

3-TÄGIGE REISE NACH HAMBURG

08.06.-10.06. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
FR-SO ganztägig **Hupperdange** **99 82 36** **siehe Beschreibung**

3-tägige Reise nach Hamburg. Für zusätzliche Informationen zum Programm wenden Sie sich bitte an den Club Haus op der Heed.

ALTE MÖBEL NEU GESTALTEN - VINTAGE SHABBY CHIC

19.04.-17.05. **k.A.** **Club Haus op der Heed** **Carlo Muller**
DO 19:00-21:00 Uhr **Hosingen** **99 82 36** **155€/4 Einheiten,**
Material inkl.

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

BUSFAHRT ZUM KABARETT "SCHMIT HAPPENS 2018"

17.05. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 18:15 Uhr Abfahrt **Hupperdange** **99 82 36** **47€**

Besuchen Sie mit uns Hoppen Théid im Kinneksbond in Mamer (Begleitung, Ticket und Busfahrt inkl.).



CAKE AND BAKE

05.05. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
SA 06:30 Uhr Abfahrt **Hupperdange** **99 82 36** **48€**

Fahren Sie mit uns auf die größte Torten- und Kuchenmesse Deutschlands in Essen (Begleitung, Ticket und Busfahrt inkl.).

DIE SPRACHE DES KÖRPERS IM CUBE 521 - VORTRAG

14.06. **Cube 521** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 20:00-ca.22:00 Uhr **Marnach** **99 82 36** **18€**

In einem unterhaltsamen Vortrag im Cube 521 erläutert der Weltklasse Pantomime Elie Levy die Bedeutung der Körpersprache und offenbart Geheimnisse der nonverbalen Kommunikation. Lassen Sie sich diesen Vortrag nicht entgehen. Anmeldung bis 25.05.

DEKO-KRANZ AUS KNETBETON

05.05. **Kulturzentrum** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
SA 10:00-16:00 Uhr **Hosingen** **99 82 36** **58€**

Mit Knetbeton können Sie Objekte modellieren. Trocken ist der Deko-Kranz wetterfest und steinhart, auch für Außen geeignet z.B. als Tischdeko oder an der Balkonmauer aufgehängt. Dekorieren Sie mit bunten Bänder, Farben oder Grünpflanzen.

DJEMBÉ

18.04.-27.06. **Centre Culturel** **Club Haus op der Heed** **Sada Diagne**
MI 19:00-22:00 Uhr **Lieler** **99 82 36** **120€/10 Einheiten**

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit, es entspannt und gibt neue Energie. Sadas Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

FRÜHJAHRSGESTECK

21.04. **Festsaal** **Club Haus op der Heed** **Monique de With**
SA 10:00-ca.12:00 Uhr **Putscheid** **99 82 36** **45€-49€**
je nach Größe

Lassen Sie ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf und fertigen Sie unter der Anleitung von Monique ein farbenfrohes Gesteck mit Frühlingsblumen für ihr Zuhause. Verschiedene Farben und Deko stehen Ihnen zur Verfügung.

GOLDSCHMIEDEN - 2 TÄGIGER- WORKSHOP

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

02.06.-03.06. SA&SO 10:00-16:30 Uhr	Atelier der Künstlerin Beho (Gouvy)	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 145€ (inkl. Mittagessen + Kaffee & Kuchen)
16.06.-17.06. SA&SO 10:00-16:30 Uhr			Diana Prokot 145€ (inkl. Mittagessen + Kaffee & Kuchen)



KEGELN

alle 3 Wochen
MO 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff
Fischbach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

KART FAHREN UND BOWLING IM ACTION-CENTER GRÜFFLINGEN

26.04.
DO 15:00-ca.17:00 Uhr

Action-Center
Grüfflingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
siehe Beschreibung

Im Action-Center in Grüfflingen erwartet Sie ein Nachmittag mit viel Spaß und in geselliger Runde. Sie können zwischen Bowling und Kart fahren wählen. 45€/Karting 30 Min. inkl. Leihhelm, 15€/Bowling 1 Std.

KORBFLECHTEN MIT WEIDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

28.04.-29.04.
SA&SO 10:00-16:30 Uhr

Club Haus op
der Heed
Hupperdange

Club Haus op
der Heed
99 82 36

Dorette Haufler
150€ Material inkl.

Dorette Haufler führt Sie in die Kunst des Korbflechtens ein. In nur zwei Tagen stellen Sie ihren eigenen Korb her, den Sie als Gebrauchs- oder als Dekorationsgegenstand benutzen können.

KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

18.04.-27.06.
MI 19:30-22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
90€/6 Einheiten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Hobby-maler. Wenn Sie schon länger malen, können Sie hier mit Techniken wie z.B. Collagen, Aquarell, Spachteln mit Acryl- und Ölfarben experimentieren.

MANDALA MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TAGESSEMINAR

04.05.-06.05.
FR-SO ganztägig

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
155€

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Inneren heraus ein farbiges Kreisbild entstehen, während Sie sich gleichzeitig auf einen achtsamen Weg zur eigenen Mitte begeben.

MÄNNERSTAMMTISCH

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

08.05. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	Brasserie «The View» Eselborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
05.06. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	Restaurant «Keup» Weiswampach		



SCHACHTREFF FÜR ALLE

alle 14 Tage
FR 15:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Ken Schroeder
kostenlos

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

SCHREIBATELIER - TAGESWORKSHOP

21.04.
SA 10:00-16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
40€
(Kaffee&Tee inkl.)

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

SONNTAGSTOUR AUF DER MOSEL - CROISIÈRE GOURMANDE

13.05.
SO 10:30-ca.16:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
79€

Verbringen Sie diesen Sonntag bei gutem Essen und in netter Gesellschaft auf der Mosel. Der Bus bringt Sie nach Remich und dort legt das Schiff von Navitours ab. Mittagessen (Büffet) auf dem Schiff. Rückfahrt ab Remich gegen 16:30 Uhr (Begleitung, Ticket und Busfahrt inkl.).

SPAZIEREN

wöchentlich
DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich einen regelmäßigen Spaziergang an, dessen Strecken und Tempo an die Teilnehmer angepasst werden (5-10 km).

TAGESFAHRT NACH METZ - ALTSTADTFÜHRUNG UND CENTRE POMPIDOU

28.06.
DO 07:30-ca.17:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
80€

Erkunden Sie unter deutschsprachiger Führung die Stadt Metz mit ihren wichtigsten Monumenten und der Kathedrale. Nach den Mittagessen, Besuch im Centre Pompidou-Metz. Es bleibt am Nachmittag noch Zeit zum Shoppen. Im Preis enthalten: Begleitung, Busfahrt, 2 Führungen, Eintritt Centre Pompidou, Mittagessen, inkl. Kaffee & Kuchen.

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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



RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage

MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed

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.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

16.04.-02.07.

LU 12:30-13:30 hrs

Kinneksbond

Mamer

Club Haus am Brill

30 00 01 / 26 39 51 00

Nicolas Billaux

35€/trimestre

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

BRIDGEAFTERNOON

16.04.-09.07.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

k.A.

kostenlos

Vor 3 Jahren hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat und sich jeden Montagnachmittag trifft. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen.

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

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

16.04.-25.06. MO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirtz 125€/10 Einheiten
19.04.-14.06. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirtz 88€/7 Einheiten zzgl. Material
19.04.-05.07. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirtz 125€/10 Einheiten

CARTONNAGE

31.05.-14.06.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Fons Hirtz

42€/3 Einheiten
zzgl. Material

Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze. Termine 31.05., 07.06., 14.06.



COURS DE PEINTURE / MALEN

18.04.-04.07.

ME 09:30-12:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

120€/10 Einheiten

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Vous trouverez la liste du matériel sur notre site internet.

COURS DE XYLOGRAVURE

30.06.-01.07.

SA&SO 10:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

110€ + matériel

Avec des outils très simples et parfois sans besoin d'une presse, vous allez apprendre à créer des belles images sériées...et vous pourrez aussi développer et approfondir la technique plus tard à la maison.

DYING YARN / TENDEZ VOTRE LAINE

19.04.-21.06.

JE 09:30-12:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Laura Roof

75€/cours
matériel inclus

Whether you are just beginning or have been knitting/crocheting for years, it is a special joy to have dyed the yarn yourself. Termine 19.04., 17.05., 21.06.

FLORISTIK

Welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

14.05. MO 14:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material
02.07. MO 14:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Sandra Funez 15€ zzgl. Material

GARTENKERAMIK

30.06.-01.07.

SA-SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Nicole Huberty

110€ zzgl. Material

Vieles ist möglich selber herzustellen und so dem eigenen Garten seine persönliche Note zu geben.

KERAMIK

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

23.04.-02.07. MO 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€/10 Einheiten
25.04.-04.07. MI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Nicole Huberty 110€/10 Einheiten



KUNSTEINTOPF - WINDLICHTER

17.04.-08.05.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula
Scheuern-Huppertz
45€/3 Einheiten

Windlichter für den Garten, aus Holz, Beton, Mosaik. Termine 17.04., 24.04., 08.05.

KUNSTEINTOPF - DRUCKTECHNIKEN

29.05.-12.06.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula
Scheuern-Huppertz
45€/3 Einheiten

Mit diversen Drucktechniken, selbstgemachten Stempeln, Material aus der Natur, bedrucken wir Stoff oder Papier. Termine: 09.05., 05.06., 12.06.

KUNSTEINTOPF - RATTAN

19.06.-03.07.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula
Scheuern-Huppertz
45€/3 Einheiten

Rattan, Peddigrohr, ein Material aus fernen Zeiten. Wir gestalten Kokons oder organische Formen. Termine: 19.06., 26.06., 03.07.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : SOUTHERN ROCK

07.05.

LU 18:30-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

Le Southern Rock apparaît tout à la fin des années '60 et propose un savant mélange de rock 'n' roll, de country-music et de blues.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : WILLIE DIXON

11.06.

LU 18:30-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

Personnage incontournable du Chicago blues d'après-guerre, Willie Dixon était à la fois bassiste, chanteur, compositeur, producteur et arrangeur.

NÄHATELIER

17.04.-12.06.

Di 10:00-12:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Liliane Mathieu
110€/8 Einheiten

Mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoff und Ideen.

RAKU

31.05.-21.06.

JE 09:30-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Popoff
120€ + matériel

Cette fois ci nous allons faire des LAMPES à huile d'extérieur ou des PHOTOPHORES pour égayer nos prochaines soirées d'été. Termine 31.05., 07.06., 21.06.



RANKSTÄBE GEFLOCHTEN

30.06.

SA 09:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
35€ zzgl. Material

Die Technik ist leicht, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich. An Werkzeug braucht es nur eine Gartenschere und ein Taschenmesser.

ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

18.04.-04.07.

MI 14:30-17:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
120€/10 unités

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

ROBESSCHEIER

T.: 92 17 45 1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

EINMAL SELBST IMKER SEIN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

GARTENARBEIT FÜR TECHNIKFANS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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



KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
auf Anfrage

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Auf Anfrage Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

NATURATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
10€/Halbtags,
15€/Ganztags

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

RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z.B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack (Dauer 2 Stunden). Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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



WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

MIERSCHER KULTURHAUS T.: 26 32 43 1

ATELIERS DE DANSE II POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE

Cycle 2 20.02.-10.07.
MA 18:30-20:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Annick Pütz, Thierry Raymond,
Giovanni Zazzera
135€/Cycle,
15€/Cours d'essai

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre. Dates: 24.04., 15.05., 29.05., 26.06., 10.07.

COURS D'EXPRESSION CORPORELLE ADULTES

19.04.-26.06.
JE 19:30-21:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
150€/10 cours

Dans ce cours vous apprendrez à utiliser votre corps comme un instrument fondamental d'expression, à développer le geste corporel, la communication non verbale, le travail en équipe et la créativité.

DANSE DES 5 RYTHMES

17.04.-10.07.
MA 20:00-22:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Virginia Della Valentina
20€

La vague des 5 rythmes nous invite à nous abandonner à la danse, à laisser notre corps s'exprimer et à permettre à nos émotions d'exister et de donner forme à notre danse. Nous devenons réceptif, conscient et confiant en nos ressentis.

DJEMBÉ POUR ADULTES

17.04.-10.07.
MA 17:00-18:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Sada Diagné
120€/trimestre
+ 5€ carte membre

Né dans une famille griot, Sada a commencé la percussion depuis son enfance. Dans ses cours il revisite le répertoire de la musique traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest, ses propres créations et celles des maîtres qui l'ont précédé.

STORYTELLING POUR ADULTES

19.04.-28.06.
JE 18:00-19:30 hrs

Mierscher Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
200€/trimestre

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



D'MILLEN ASBL

T.: 691 510 370 /-372

6 COURS DE CALLIGRAPHIE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

09.04.-04.06.

LU 13:00-17:00 hrs

Moulin - „Millen 2“

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Stéphane Alfonsi

160€/6 cours

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir le monde fabuleux des belles écritures. Aucun prérequis demandé. Ambiance détendue pour découvrir une nouvelle passion. Dates: 09.04., 16.04., 14.05., 22.05., 28.05., 04.06.

ATELIER COULEURS

31.07.-03.08.

MA-VE 09:30-16:30 hrs

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

180€

matériel inclus

Pour acquérir des connaissances sur les couleurs afin de mieux les utiliser et jouer avec elles. Par des exercices de peinture et de collage, nous allons nous familiariser avec ce monde passionnant et apprendre à penser en couleurs.

ATELIERS DÉCO-RELOOKING AVEC BETTY BOURGEOIS

21.04.-26.05.

SA 14:00-17:30 hrs

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Betty Bourgeois

60€/cours

matériel inclus

Ne jetez plus vos anciens objets, donnez leur une nouvelle vie en participant aux ateliers de relooking de mobilier avec madame Betty Bourgeois. Chaque atelier est indépendant des autres. Inscription obligatoire. Dates: 21.04., 26.05.

ATELIER DE GRAVURE - TECHNIQUE DE LA POINTE SÈCHE SUR UN CD

28.04.

SA 14:00-17:00 hrs

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

40€

matériel inclus

Nous allons directement graver un dessin sur un CD à l'aide d'une pointe sèche, sorte de crayon en acier. Le CD est ensuite encré et imprimé. Procédé simple pour des résultats directs et amusants. Adultes et enfants à partir de 8 ans.

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

20.04.-13.07.

VE 09:00-12:00 hrs

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

95€/trimestre

Sur le thème du retour de voyage, nous allons traduire le quotidien, exploiter l'environnement qui nous entoure et les objets qui font partie de notre vie. Aucun prérequis n'est demandé.

ATELIER DE PEINTURE SANS PINCEAUX

16.06.

SA 14:00-17:00 hrs

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

40€

matériel inclus

Un atelier pour aborder la peinture de façon ludique. Le départ sera un visuel noir-blanc à interpréter en couleurs avec des outils du quotidien. Pour adultes et enfants à partir de 8 ans.



ATELIER DE RECYCLAGE DE MOBILIER ET D'OBJETS ANCIENS AVEC ANIK BOLTZ

12.04.
JE 14:00-17:30 hrs

Moulin - „Atelier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Anik BOLTZ
60€/personne par atelier
matériel inclus

Anik Boltz vous apprendra toutes les techniques nécessaires pour recycler votre mobilier ou des petits objets avec des peintures à la craie qui ne sont absolument pas toxiques mais aussi avec des pochoirs, des serviettes décorées, etc.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES ET ADOLESCENTS AVEC SADA

19.04.-12.07.
JE 18:00-19:00 hrs
(débutants)
JE 19:00-20:30 hrs
(avancés)

Centre culturel
Nic Bosseler
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Sada
90€/débutants
110€/avancés

Le musicien Sada vous fera découvrir la beauté de la musique africaine grâce au djembé. De beaux moments musicaux en perspective. Adolescents à partir de 14 ans.

COURS DE GRAVURE

tous les 15 jours
ME 17:00-20:00 hrs

Moulin - „Atelier“
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
30€/atelier
matériel de base inclus

Nous allons aborder les techniques de la pointe sèche, la xylogravure (gravure sur bois) et la linogravure. Les impressions obtenues pourront être le point de départ de la réalisation d'un livre d'artiste. A partir de 16 ans.

COURS DE PHOTOGRAPHIE POUR DÉBUTANTS AVEC LE PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL D. GAUL

20.04.-06.07.
VE 09:30-11:30 hrs

Moulin - „Millen 2“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Dominique GAUL
260€/10 cours

Le photographe professionnel Dominique Gaul vous guidera dans vos premiers pas pour découvrir tous les secrets de la photographie. 10 cours passionnants pour devenir presque des professionnels.

ENTDECKEN SIE DAS EINZIGARTIGE BRENNEREI-MUSEUM IN LUXEMBURG

21.04.
SA 14:00 Uhr

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Robert et Joël Adam
5€/Person

Entdecken Sie das einzigartige Brennerei-Museum in Luxemburg mit Robert und Joël Adam in einem alten Bauernhaus aus dem 18. Jahrhundert untergebracht. Ein ganz besonderes Ausstellungstück stellt die H. Lanz Dampfmaschine aus 1899 dar.



FAKELWANDERUNG A LÛTZEBUERGER OWEND UM KUELEBIERG MAM F. DELAPORTE A N. SCHWEICHER

21.07.
SA 21:00 Auer

Millen
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Francis Delaporte,
Nicolas Schweicher
gratis

Fakelwanderung a Lëtzebuurger Owend um Kuelebiereg: "Geschicht a Geschicht-ten aus eiser Géigend" mam F. Delaporte a N. Schweicher. R.-V. um 21:00 Auer um Parking vun der Seeërei. Ab 22:00 Auer, eng musikalesch Paus an der Kuelebiereg Kapell.

LAINÉ FEUTRÉE DÉCLINÉE EN OBJET SCULPTURAL

05.05.
SA 14:00-17:30 hrs

Moulin - „Atelier“
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Carine Mertes
60€

Un atelier pour comprendre le feutrage et créer un objet sculptural personnel en utilisant différentes laines associées à d'autres éléments textiles pour la structure. A partir de 16 ans. Inscription obligatoire pour le 30.04. au plus tard.

LES JARDINS DU FUTUR, UNE CONFÉRENCE DE FRANCIS SCHOLTES

03.05.
JE 20:00 hrs

Moulin - „Scheier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Francis Scholtes
gratuit

L'horticulteur Francis Scholtès vous fera découvrir les jardins du futur. Pour tous les passionnés du jardinage. Entrée libre et gratuite, profitez-en. Plus d'infos sur www.dmillen.lu.

LUXEMBOURG MUSEUM DAYS IN BECKERICH

20.05.
MA 11:00-18:00 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Asbl d'Millen
gratuit

Journée-découverte sur les vieux métiers dédiée à toute la famille au moulin de Beckerich : cuisson de pizza dans l'ancien four du moulin, activités ludiques avec des vieux outils et visites guidées du musée et du circuit des abeilles.

JOURNÉE-DÉCOUVERTE SÉNÉGALAISE DU DJEMBÉ AVEC SADA

16.06.
SA 10:00-19:30 hrs

Centre Culturel
Elvange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

SADA
15€/stage enfants,
25€/adultes et avancés

Sada vous invite à une journée-découverte de la musique africaine grâce à ce magnifique instrument de musique qu'est le djembé tout en découvrant les délices de la cuisine sénégalaise. Ambiance garantie pour petits et grands.

10:00-12:00 hrs stage de djembé et chant pour enfants, 12:00-13:30 hrs repas (5€), 14:00-16:00 hrs stage de djembé et doums pour débutants, 16:00-18:00 hrs stage de djembé et doums pour moyens et avancés, 18:15-19:30 hrs animation et danses avec des artistes africains.

SCHNAPSBRENNER(IN), EIN BERUF MIT TRADITION MIT CAROLINE ADAM-VAN LANGENDONCK

19.04.
DO 20:00 Uhr

Moulin - „Scheier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Caroline Adam-Van
Langendonck
kostenlos

Ursprünglich wurde der Branntwein für medizinische Zwecke, wie die Desinfektion von Wunden, genutzt. Anfangs des 20. Jahrhunderts gab es rund 2.000 Schnapsbrennereien in Luxemburg. Heute sind es nur noch knapp über 50.



STAGE DE VANNERIE : PANIERS RECTANGULAIRES AVEC FRANÇOISE MARION

03.09.-05.09.

LU-ME 09:00-16:00 hrs

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Françoise Marion

190€/3 jours

Comment fabriquer un panier avec couvercle en vannerie? Madame F. Marion, une vannière de renom, vous apprendra toutes les ficelles pour fabriquer un beau panier!

STAGE DE VANNERIE : LA CHARMOTTE OVALE

11.06.-12.06.

LU&MA 09:00-16:00 hrs

Mühle - „Scheier“

Beckerich

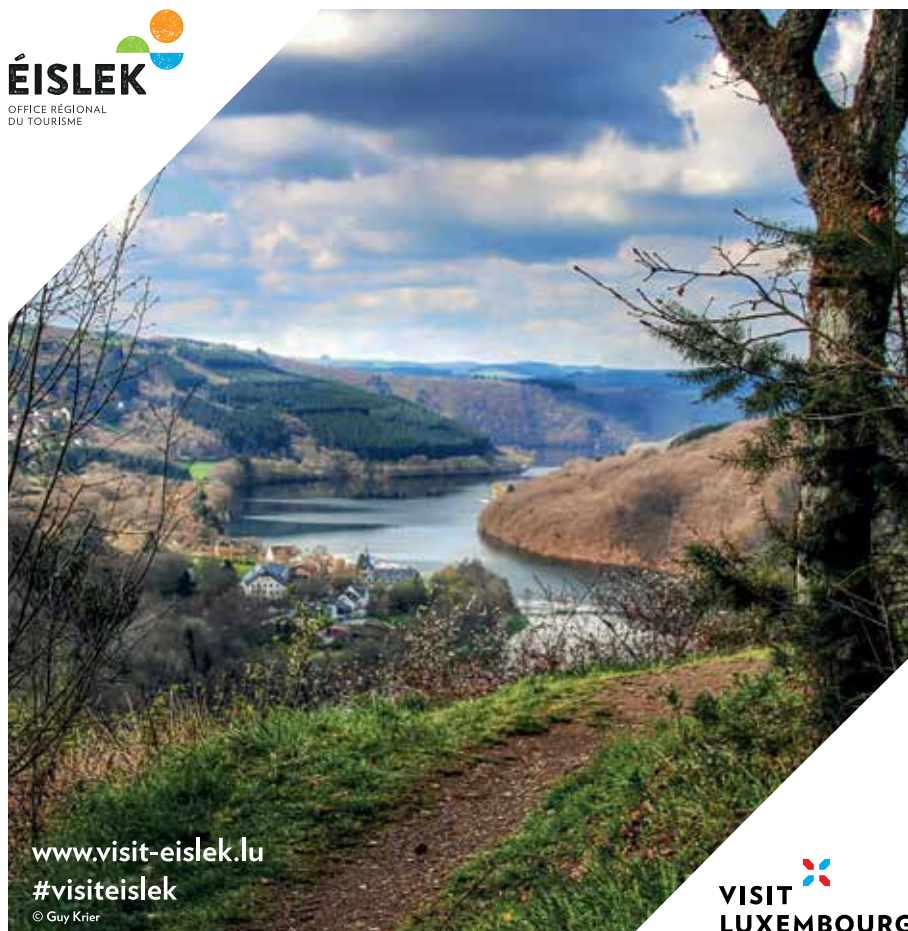
d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Françoise Marion

135€/personne

Voici un stage de vannerie qui vous permettra de fabriquer un joli panier de récolte appelé "charmotte" grâce aux précieuses informations données par F. Marion, vannière de renom!



www.visit-eislek.lu

#visiteislek

© Guy Krier

VISIT
LUXEMBOURG

ALL INCLUSIVE YOGA

permanent offer

SA 10:00-11:30 hour

Camping Fuussekaul

Heiderscheid

Magical Yoga

621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins

10€/unit,
100€/12 class-pass

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



ANTI -STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

nach Vereinbarung
siehe Beschreibung

feel your body
Erznen

Gesundheitszentrum
621 191 101

Tanja Schiertz
auf Anfrage

zur Auswahl stehen: Tibetanische Klangschalenmassage (60 Min.), Lomi Lomi Nui Massage (90 Min.), Fußchakren-Energiemassage (50 Min.) Chairmassage für Rücken (25 Min. oder 50 Min.). MO 14:00-16:30 Uhr, MI 14:00-16:30 Uhr, FR ab 17:00 Uhr, SA 10:00-18:00 Uhr.

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

16.04.-09.07.
MO 18:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
60€/5er Karte

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

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

47, rue d'Asselborn
Troisvierges

Consultation thérapeutique
691 584 760

Isabelle Nilles
60€/Sitzung

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

EEN NEIE WEE GOEN - VORTRAGSREIHE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
k.A.

E neie Wee goen
26 80 04 63

Guillaume Streveler
25€/je Vortrag

E neie Wee goen zeigt einen Weg vom „normalen“ zu einem „glücklichen Menschen“. Spannende Themen, wo wir uns selbst begegnen und lieben lernen. Vortrag 2: Mäin ënnerlecht Kand heelen a brefreien den 17.04. zu Hepperdang an den 24.04. zu Réiden.

BALLANCE

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

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
235€/10er Karte

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

ELTERNKOMPASS - ACHTSAMKEIT IM LEBEN MIT KINDERN

16.04.-28.05.
MO 19:00-21:00 Uhr

Centre écologique et touristique
Hosingen

being mindful
621 491 723

Berenice Boxler
190€

Der Alltag mit Kindern ist oft herausfordernd und stressig. Der Elternkompass hilft, die schönen Aspekte des Elternseins intensiver wahrzunehmen und mit schwierigen Situationen besser umzugehen (160€ Studierende und Arbeitssuchende). Termine: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05. (160€ ermäßigt für Arbeitssuchende und Studierende).



ELTERNKOMPASS - ACHTSAMKEIT IM LEBEN MIT KINDERN

18.04.-30.05.

MI 19:00-21:00 Uhr

Oa6

Oberfeulen

being mindful

621 491 723

Berenice Boxler

190€

Der Alltag mit Kindern ist oft sehr herausfordernd und stressig. Der Elternkompass hilft, die schönen Aspekte des Elternseins intensiver wahrzunehmen und mit schwierigen Situationen besser umzugehen (160€ Studierende und Arbeitssuchende). Termine: 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 30.05.

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

70€

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

ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSKURS

permanent buchbar

DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab

Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow

621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow

150€/Trimester

Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken können Dir helfen abzuschalten, Stress abzubauen, Ruhe zu finden und deine Ressourcen wieder aufzufüllen, um zu Deiner mentalen und physischen bzw. inneren Kraft zu kommen und auch zu bleiben.

ENTSPANNUNG MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

70€

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

GESUNDHEIT OHNE ALUMINIUM

05.07.

DO 20:00-ca.21:30 Uhr

Moulin - „Atelier“

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Jean Huss

kostenlos

In den vergangenen Jahren erreichten uns immer häufiger beunruhigende Nachrichten aus den Medien oder von umweltmedizinischen Konferenzen oder Kongressen, die auf größere Gesundheitsrisiken durch Aluminiumbelastungen hingewiesen haben. Jean HUSS, Präsident von Akut, spricht über präventive Strategien und Entgiftungsmöglichkeiten (L).

HYPNOSE-DIE SANFTE BEGLEITUNG AUF IHREM NEUEN WEG

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee

Heinerscheid

Cabinet Neie Wee

Karin Krausch

621 217 446

k.A.

120€/Stunde

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



15. - 17. Juni 2018

Lassen Sie sich mitreißen
von einer einzigartigen

Festivalatmosphäre!



3-tägiges Yogafestival mit professionellen
Yogalehrern aus dem In- & Ausland, Tanz,
Meditation, Klangreisen, Konzerten & Ständen!

- übernachten Sie direkt vor Ort
(Mobilheim, Safarizelt oder Stellplatz)
- täglich große Auswahl an gesunden &
veganen Essensständen
- Abendprogramm mit Lagerfeuer,
Sauna, spirituellen Konzerten & Tanz
- familienfreundlich: tägliche Kinder-
animation und Kinderyoga



yoga@fuussekaul.lu
Kula Yoga Festival 2018

Camping FUUSSEKAUL

4 Fuussekaul L- 9156 Heiderscheid
00352 26 88 88

3. INTERNATIONALES KULA YOGA FESTIVAL

15.06.-17.06.
FR-SO 06:30-23:00 Uhr

Camping
Heiderscheid

Camping Fuussekaul
26 88 88 1

Internationale
Dozenten
siehe Beschreibung

3-tägiges internationales Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem In- und Ausland. Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz und Mantrakonzerte. Unterkunftsmöglichkeit vor Ort, veganes Catering, Lagerfeuer, Sauna und vieles Mehr. Festival Pass 3 Tage: 150€/Frühbucher, 170€/Normalpreis. Festival Pass 1 Tag: 60€/Frühbucher, 70€/Normalpreis. Abendkonzerte FR-SA: 10-25€/Frühbucher, 15-30€/Normalpreis.

INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE AVEC DIGIACOMANTONIO THOMAS

14.06.
JE 20:00-21:00 hrs

Moulin - „Scheier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Digiacomantonio
Thomas
gratuit

D. Thomas vous propose une initiation à l'aromathérapie. Vous apprendrez quelles sont les huiles essentielles de base que vous devez absolument avoir chez vous. Conférence suivie le 16.06. à 17:00 hrs par une initiation pratique à l'aromathérapie.

INITIATION PRATIQUE À L'AROMATHÉRAPIE AVEC DIGIACOMANTONIO THOMAS

16.06.
SA 17:00-19:00 hrs

Moulin - „Salle 2“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Digiacomantonio
Thomas
gratuit

Digiacomantonio Thomas vous présentera une initiation pratique à l'aromathérapie. Grâce à lui, vous saurez tout sur les huiles essentielles. Entrée libre et gratuite. Votre santé vous remerciera.

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



INNERE BALANCE DURCH KLANGREISEN

21.04.-21.07.

SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Enrico Eulzer
25€/Person

Bauen Sie Stress ab und kommen Sie zur Ruhe durch die KlangReisen von Enrico Eulzer. Diese nachweislich sehr positiv auf den Organismus wirkenden Klänge, können Sie im Sitzen sowie im Liegen genießen und somit ganz entspannt Ihr Immunsystem stärken. Termine: 21.04., 19.05., 16.06., 21.07.

OHRKERZENBEHANDLUNG

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
40€

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

REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
auf Anfrage

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

MH KINAESTHETICS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

vor Ort,
bei Ihnen zuhause
Nothum

Fischbach-Liltz Viviane
691 255 560

Fischbach-Liltz Viviane
40€/Stunde

Pflegen Sie einen Angehörigen zuhause? Haben Sie bereits Rückenschmerzen? Mit einem tieferen Verständnis für Bewegung, sowie durch praktische Anwendung vor Ort lernen Sie sofort, rückschonend und autonomiefördernd zu unterstützen.

SHIATSU

nach Vereinbarung
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &
Ostéopathie Peters
Mersch

SHIATSU MARISA
691 835 265

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

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

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow
ab 75€

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



TU DEINEM KOPF ETWAS GUTES!

30.05.-04.07.

MI 14:30-16:00 Uhr

52D, rue principale

Vichten

Simone Delivuk

691 667 660

Simone Delivuk

90€/7 Einheiten

Material inkl.

Egal wie alt – ein gutes Gedächtnis steigert unsere Lebensqualität! Erleben Sie im Kurs, wie Sie gemeinsam mit Anderen Ihre grauen Zellen mit Spaß aktivieren können. Hausbesuche (auch für Menschen mit demenziellen Veränderungen) auf Anfrage.

WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente

ME,VE (après-midi)

Oa6

Oberfeulen

Oa6 S.A.

24 84 48 48

Gilles Wunsch

70€/60 min

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

TUINA

nach Vereinbarung

DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A

Reckange

Joëlle Kasel

81 29 80

Joëlle Kasel

70€

Tuina ist eine selbständige chinesische Akupressurmethode und eine der fünf Hauptsäulen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie erfahren in welchen Meridianen ihre Energie blockiert ist. Besonders hilfreich bei Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen.

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

nach Vereinbarung

SA/SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body

Ernzen

Gesondheetscenter

621 191 101

Tanja Schiertz

80€

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

WILD- UND HEILKRÄUTER WANDERUNG

29.04.

SO 10:00-16:00 Uhr

Touristcenter

Heringer Millen

Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen

87 89 88

Hans-Joachim Hoppe

30€/Person

Während der Wanderung werden Wildkräuter (Giersch, Goldnessel, usw.) bestimmt, gesammelt und sortiert und anschliessend in der Mühlenküche zu diversen Gerichten verarbeitet und verköstigt.

YOGA MATINAL MAGIC

permanent offer

SU 10:00-12:00 Uhr

Camping Fuussekaul

Heiderscheid

Magical Yoga

621 389 685

Dita Dobrikova Higgins

30€/session

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

PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN



CHANTAL WEIRICH

HEILPRAKTIKERIN

Am Döllenberg 10a, 54666 Irrel
+49 152 29575497
email@chantals-tcm-praxis.de
www.chantals-tcm-praxis.de

YOGA IN THE MORNING

permanent buchbar WE 08:15-09:15 hour	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Biesdorf-Grunow 621 507 077	Dunja Biesdorf-Grunow 150€/Trimester
--	------------------------------	--------------------------------------	---

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

YOGA

16.04.-02.07. MO 14:30-16:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Perla Ghidale 10€/Kurs, 110€/11 Kurse
-------------------------------------	-------------------------------------	---	---

Mit Unterstützung der erfahrenen Yoga-Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre bereits erlernten Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen. Wir bitten Sie, sich 1 Woche im voraus anzumelden.

YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

permanent buchbar DO 19:00-20:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Biesdorf-Grunow 621 507 077	Dunja Biesdorf-Grunow 150€/Trimester
---	------------------------------	--------------------------------------	---

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

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

AROMATHERAPIE - TAGESWORKSHOP

30.06. SA 10:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sabine Kinzinger 80€ zzgl. 10€ Material
------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--

Ätherische Öle haben unterschiedliche Wirkweisen. Welches Öl Ihnen in welcher Situation helfen kann, und welche Öle auf keinen Fall in Ihrer Hausapotheke fehlen dürfen, erklärt die Kursleiterin im theoretischen Teil. Praktischer Teil am Nachmittag.

AUTOGENES TRAINING

19.04.-17.05. DO 19:00-ca.20:30 Uhr	Bibliothek Tony Bourg Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Patricia Berchem 135€/9 Einheiten
--	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

Das Autogene Training entspannt Körper, Seele und Geist. Nervosität, Lampenfieber und Prüfungsangst können gemindert werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird erreicht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



DIE FELDENKRAISMETHODE - WORKSHOP

29.05.

DI 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Liette Wirth
20€

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

EEN NEIEN WEE GOEN - VORTRAG - TEIL 2

17.04.

DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Guillaume Streveler
& Mariette Scholer
25€

Die nach Dipl. Psychologe R. Betz ausgebildeten Transformations-Coachs zeigen wie in jedem ein inneres Kind lebt, das man wahrnehmen und dessen Gefühle man für sich annehmen und verwandeln kann. Still werden und besser mit Gefühlen umgehen lernen.

HYPNOSE THERAPIE - DIE KRAFT DES UNTERBEWUSSTSEINS - INFOABEND

08.05.

DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Karin Krausch
12€

Hypnose ist ein Jahrtausend altes Therapieverfahren, das direkt an den unbewussten Anteilen der menschlichen Psyche ansetzt. Besuchen Sie den Infoabend über Hypnose-therapie und erhalten Sie Informationen zur Hypnose und den Wirkungsweisen.

KLASSISCHES YOGA

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

17.04.-26.06. DI 09:30-10:45 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 120€/10 Einheiten
17.04.-03.07. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Winrange		Silvio Resch 168€/12 Einheiten
19.04.-28.06. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 120€/10 Einheiten
19.04.-28.06. DO 19:00-20:15 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Georgette Halmes 120€/10 Einheiten



LEBENSMITTELZUSÄTZE - WELCHE SIND IN FERTIGPRODUKTEN? - INFOABEND

04.05. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Mia-Susanna Klein**
FR 19:00-ca.22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **38€**

Lebensmittelzusätze sind allgegenwärtig! Unsere Kursleiterin erklärt Ihnen, welche Sie besser meiden sollten. Sie nehmen die Zusatzstoffe genau unter die Lupe. Im praktischen Teil bereiten Sie eine gesunde Gemüsebrühe zu.

INFOABEND - PRÄVENTION HERZINFAKT

18.06. **Kulturzentrum** **Club Haus op der Heed** **INCCI**
MO 19:00 Uhr **Wilwerwiltz** **99 82 36** **kostenlos**

Eine Kardiologin aus dem luxemburgischen Herz-Zentrum INCCI erklärt wie es zu einem Herzinfarkt kommt und welche Präventionsmaßnahmen es gibt. Infoabend in deutscher Sprache.

STANDARDTÄNZE - LEICHT ERLERNBAR

02.07.-10.09. **Kulturzentrum** **Club Haus op der Heed** **Joëlle Golinski**
MO 19:00-20:30 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **135€/Paar**
(10 Einheiten)

Die erfahrene Tanzlehrerin Joëlle Golinski zeigt Ihnen „Schritt für Schritt“, wie Sie die Standardtänze leicht erlernen. Wenn Sie also eine gute Figur auf dem Parkett machen wollen, dann melden Sie sich paarweise an.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

18.04.-04.07. **Centre Culturel** **Club Haus am Brill** **Angelika Nettemann**
MI 19:30-20:30 Uhr **Capellen** **30 00 01** **100€/10 Einheiten**

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

BIOKOSMETIK SELBST GERÜHRT

12.05. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Myriam Rehlinger**
SA 10:00-13:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **35€ zzgl. Material**

Nach einem kurzen Vortrag über die kosmetischen Inhaltsstoffe werden wir eine schützende Hautcreme für den Sommer, ein erfrischendes Deodorant, einen Lippenpflegestift, eine Handcreme und Gesichtspuder herstellen.

EUTONIE

19.04.-31.05. **Festsall** **Club Haus am Brill** **Jean-Marie Huberty**
DO 10:00-11:30 Auer **Holzem** **30 00 01** **96€/6 Unitäten**

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



FACEYOGA

12.05.-30.06.

SA 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Kim Marel-Ronin
20€/Termin

12.05. Face Yoga At Your Desk, 02.06. Basics, 30.06. Neck and Jawline Lift.

JIN SHIN JYUTSU

05.05.

SA 10:00-16:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean- Marie Huberty
75€

Cette journée permettra une initiation aux bases de cette méthode simple qui permet d'être équilibré et en bonne santé. Prévoir des vêtements confortables qui n'entravent pas la respiration.

QI GONG

17.04.-26.06.

MA 10:30-11:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Anne Zachary
105€/7 unités

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

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

25.04.-11.07.

ME 18:30-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Patricia Ferrante
112€/6 unités

Conditionner positivement son sommeil/son réveil. Le tout en prenant soin de ses journées en diminuant son état de stress, car un bon sommeil se prépare dès le réveil. Dates: 25.04., 09.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07.

VINI YOGA

17.04.-03.07.

DI 10:30-11:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€/10 Einheiten

Körper und Geist können entspannen und Kraft tanken. Die Muskeln werden in ihrer Funktion harmonisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert sich. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und werden bei Bedarf individuell angepasst.

YOGA

16.04.-25.06.

LU 17:30-18:30 hrs

LU 19:00-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonet
100€/10 unités

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



PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN

T.: 26 61 02 59

TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

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

**Nalu De Lorenzi
80€/Sitzung**

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

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

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

**Nalu De Lorenzi
180€**

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

RECONNECTIVE HEALING (HEILUNG DURCH RÜCKVERBINDUNG) NACH DR. ERIC PEARL

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

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

**Nalu De Lorenzi
80€**

Reconnective Healing ist eine ganzheitliche Heilweise, deren Frequenzen spürbar Balance auf der körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebene herbeiführen. Energie, Licht und Information ermöglichen tiefgreifende Heilung.

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

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

**Nalu De Lorenzi
70€/Stunde**

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

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

**nach Vereinbarung
nachmittags**

**Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen**

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

**Nalu De Lorenzi
150€**

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



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

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
350€

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

HEILSITZUNGEN MIT UNIVERSALER ENERGIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

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

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

HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

k.A.
210€/Treffen
Einzelbegleitung

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

AUSBILDUNG ZUM NEW ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
210€/Treffen
Einzelbegleitung

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

Fenster—Wintergärten—Solaranlagen—Jalousien—Rollos—Spiegelflächen—Bauendreinigung—Gewächshäuser

Ihr Fensterputzer

- mit Herz



Detlef Lange

Talstr. 50
54666 Irrel

+49 152 53431238
+352 621 329118

DetlefsPostfach@gmx.de
IhrFensterputzer.eu

Jalousien — Rollos — Spiegelflächen

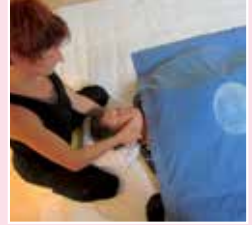
Fenster—Wintergärten—Solaranlagen—Jalousien—Rollos—Spiegelflächen—Bauendreinigung—Gewächshäuser



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

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

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



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



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**rue Guillaume
Ettelbruck**

**Gabrielle Heintz
81 25 18**

**Gabrielle Heintz
90€/Behandlung**

Zur Vitalisierung der eigenen Lebenskraft und Stimulierung der körperlich-see- lisch-geistigen Selbstheilungsintelligenz, durch sanfte Körperberührung am Mer- idian- & craniosacralen System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

HATHA YOGA-DIE KUNST DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga, „Da Sein im inneren stillen Raum“; die Schulung des Geistes die Körperstellung zu erspüren- achtsam & bewusst den Atem zu führen - den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Einzelsitzung 75€, in ihrem Lebensumfeld 85€. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

permanent buchbar MO 18:45-20:15 Uhr MO 20:30-22:00 Uhr	Grand-Rue Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten 21€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr	Kiné Diris/Mathieu Mersch		
permanent buchbar MI 18:15-19:45 Uhr	Kulturhaus Mersch		
permanent buchbar FR 09:30-11:00 Uhr	MS Day Center Bill		



NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE SCHLAF DES YOGI"

16.04.-21.06.
MI 09:30-11:00 Uhr

rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
190€/10 Einheiten
21€/Schnupperkurs

Bewußte Tiefenentspannung, Neuordnung des Denkens & Fühlens, Freisetzung von nicht bewusstem Lebenspotential; Erfahrung der "Körper-Geist" Einheit und dem "inneren stillen Raum". Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

PRANÂ KRIYÂ YOGA - DIE "8 ATMUNGEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Unsere Lebensenergie in den Fluss bringen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Progressiver Übungsweg den Geist zu schulen, den Gedankenfluss achtsam beobachten, beruhigen, in die Stille bringen; in der Stille in sich verweilen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MATINÉE YOGA II: DER WEG DES HERZENS - UNSERE GÖTTLICHE ESSENZ"

06.05.
SO 09:30-12:30 Uhr

Cabinet Kiné/Ostéo
M. Heintz
Remich

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

Gemäss den Texten der indischen Philosophie definiert sich der Mensch in seiner Daseinsform und im Kontakt mit seiner Umwelt durch 3 Energiezentren (granthis). Sind diese Zentren geöffnet, leben wir getragen vom Fluss des Lebens. In diesem 2. Workshop dieser Reihe beschäftigen wir uns insbesondere mit dem Energiefluss des Herzens. 65€ nach dem 27.04.

MATINÉE III : UNSERE INTUITION, QUELLE DER INNEREN WEISHEIT

10.06.
SO 09:30-12:30 Uhr

2,rue d'Arlon
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In dem 3. Workshop dieser Reihe beschäftigen wir uns insbesondere mit den Energien Hals und Kopf. 65€ nach dem 01.06.

HATHA YOGA INTENSIF III : DER ATEM DES LEBENS, DIE LEICHTIGKEIT DES „SEINS“

29.04.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

Öffnen der Energien - Region des Oberkörpers: Brustkorb, Hals, Arme und Hände. 65€ ab dem 22.04.



ALTERNATIVEN AN DER LANDWIRTSCHAFT: EN TOUR IWWER DE FROMBUERGER HAFF

28.07. Frombuergerhaff Naturpark Mëllerdall Jeff Weydert
 SA 15:00-17:00 Auer Osweiler 26 87 82 91-1 10€/ Person
 Gratis fir Kanner <10 Joer

Op dësem Tour gitt dir vill iwwer Nohaltegkeet an alternativ Landwirtschaft ge-
 wuer. Nieft enger Féierung iwwer den Haff, gesitt dir ënner anerem wat et mat
 der Permakultur op sech huet, wéi de Gaart bewirtschaft gëtt a wéi eng SOLAWI
 (Solidarische LAndWirtschaft) Kooperativ fonctionnéiert.

CIRCUIT-DÉCOUVERTE DES ABEILLES AVEC FRANCIS FILBIG

20.05. Moulin de Beckerich d'Millen asbl Francis Filbig
 MA 15:00 hrs devant le restaurant 691 510 370 /-372 gratuit
 Beckerich

Circuit-découverte du monde fascinant des abeilles avec l'apiculteur Francis Fil-
 big. En luxembourgeois à 15:00 hrs et en français à 16:00 hrs. A ne pas man-
 quer. Sans inscription.

DRÉCHEMAUERCOURS

24.07.-27.07. k.A. Naturpark Mëllerdall Jo Goergen
 DE-FR 09:00-17:00 Auer Reuland 26 87 82 91-1 gratis

Dréchemauere sinn déi eelsten an oft och déi stabilste Form vu Maueren. An
 dësem Cours léiert dir um Terrain, wéi een eng Dréchemauer analyséiert, Prob-
 lemer erkennt an natierlech och wéi een se fléckt.

"E GAART VOLLER LIEWEN": EINE KRÄUTERSPIRALE BAUEN

26.05. Camping Toodlermillen Naturpark Öwersauer k.A.
 SA 09:00 Uhr Tadler 89 93 31-1 kostenlos

In diesem Workshop werden wir uns dem Bau, der Befüllung mit Substrat und
 der Bepflanzung einer Kräuterspirale widmen. Ein dekoratives Gartenelemente
 was Mensch und Tier erfreut.

"E GAART VOLLER LIEWEN": EIN INSEKTENHOTEL BAUEN

13.06. Duchfabrik Naturpark Öwersauer k.A.
 MI 18:00-ca.21:00 Uhr Esch-sur-Sûre 89 93 31-1 kostenlos

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam ein Insektenhotel bauen und uns
 anschauen was es dabei alles zu beachten gibt. Denn leider macht nicht alles
 Sinn was auch zum Kauf angeboten wird.

"E GAART VOLLER LIEWEN": EINE TROCKENMAUER BAUEN

14.07.-15.07. Duchfabrik Naturpark Öwersauer k.A.
 SA&SO 09:00-16:00 Uhr Esch-sur-Sûre 89 93 31-1 kostenlos

Sie gilt als die hohe Kunst des Landschafts- und Gartenbaus: Die Trockenmau-
 er. In diesem Kurs wollen wir Ihnen zeigen, dass der Bau von Trockenmauern
 jedoch keineswegs nur für gelernte Gärtnermeister zu bewältigen ist.



GEOLOGISCHE WANDERUNG DURCH DIE KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ

13.05.
SO 10:00-13:00 Uhr

Touristcenter
Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

Birgit Kausch
kostenlos

Im Rahmen unseres traditionellen Mühlenfests organisieren wir eine geführte Wanderung mit Schwerpunkt auf der einzigartigen Geologie und Entstehungsgeschichte der Region Müllerthal.

HISTOIRE DES CHASSES ET SUIVI DES POPULATIONS DE GRANDS GIBIERS DE NOS FORÊTS

21.06.
JE 20:00 hrs

Moulin - „Scheier“
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Thierry PETIT
gratuit

Dans le cadre de nos Jeudis au moulin le garde-forestier Thierry Petit vous racontera l'histoire des chasses en Belgique et vous présentera le suivi ces gibiers dans les forêts ardennaises. A ne pas manquer.

KRÄUTERWANDERUNG UM DIE BECKERICHER MÜHLE MIT CAROL STREFF

28.07.
SA 14:00-16:00 Uhr

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Carol Streff
5€/Person

Wir schauen uns die Natur um die Beckerichen Mühle genauer an und suchen nach interessanten Kräutern welche wir im Alltag gut verwerten können. Am Ende der Wanderung schmecken wir das was die Natur uns im Juli zu bieten hat. Mit Carol Streff.

KREIDERFÉIERUNG - KREIDER SAMMELEN A VERSCHAFFEN

28.04.
SA 10:00-13:00 Auer

Institut St. Joseph
Betzder

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Christina Kuhn
45€ Material inkl

Bei enger guidéierter Tour gi regional, wëll Kreider gesammelt. Gläichzäiteg gitt Dir méi gewuer iwwert déi eenzel Planzen a wéi se verschafft ginn. Mat desen Kreider gëtt um Uschloss dann och direkt an der Kichen zesummen eppes zouberet.

PUPPY CLASS

permanent buchbar
jeden Samstag

Trainingsterrain
Dahlem

NiceDogs Muppenschoul
26 88 96 07

Sylvie Neis
20€/45 Min

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

SALWEWORKSHOP

16.06.
SA 14:00-18:00 Auer

k.A.
Rosport

Naturpark Mëllerdall
26 88 82 91-1

Änder Erpelding
15€

Mir entdecken déi aarteräich Hecken a Blummewisen op der Hëlt a léiere verschidden Heelkraider kennen, déi spéider zu enger fleegender Salléf an engem Lëppestéft verschafft ginn.



SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung
09:30-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&ömwelt
26 90 81 27 1

k.A.
kostenlos

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

TRAVERSÉE VUN DEN DOLOMITEN : DE WEE VUM KRICH AN DE FRIDDEN MAM C. SCHMIT

17.05.
DO 20:00 Auer

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Caroline Schmit
gratis

Eng spannend Konferenz mam Caroline Schmit (L)! Wandert mat eis um Friddenswee iwwer al Krich-Steigen, duerch Minnen-Tunnellen a Schützegräben vum Rosengarten bis bei d'Dréi Zinnen.

WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

permanent buchbar
09:30-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&ömwelt
26 90 81 27 1

k.A.
kostenlos

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

WÉI SCHNEIDEN ECH E SPALÉIERBAM RICHTEG?

16.06.
SA 13:30-15:00 Auer

k.A.
Waldbillig

Naturpark Möllerdall
26 87 82 91-1

Marc Thiel
5€

Fir vill a schéint Uebst ze kréie, mussen och Spaléierbeem reegelméisseg richtig geschnidde ginn. Wéi dat geet léiert dir an dësem Cours.

ZEIT IST GLÜCK - KREATIVWERKSTATT FÜR ELTERN UND KINDER

Sonntags
14:00-17:00 Uhr

k.A.
Rollingen

Familjen-Center
47 45 44

k.A.
10€/Person

Dieser Workshop soll Lust auf mehr gemeinsame kreative Zeit wecken. Die Lust am Schaffen steht im Mittelpunkt. Die Kartoffelfamilie am 29.04. & 23.09. In diesem zweiteiligen Workshop treffen wir uns einmal im Frühjahr zum Kartoffeln legen und dann wieder im Herbst zur Kartoffelernte. Bauer Tom bringt uns mit seinem Traktor und dem großen Anhänger aufs Feld, schon die Anfahrt durch Wald und Wiesen ist ein kleines Abenteuer. Kostenlos für Kinder <10 Jahre.

GROSSELTEREN BEGÉINE SECH - GESPRÄCHGRUPPE

05.06.
DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Isabelle
Schon-Schonkert
kostenlos

Unsere Gesprächsgruppe für Großeltern, trifft sich in lockerer und entspannter Atmosphäre, um sich auszutauschen, eventuelle Unsicherheiten zu überwinden, und vielleicht mit neuen Gedanken gestärkt zu werden.



OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIOREN

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

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

SENIORENTANZ

05.04.-28.06. **Centre Turelbach** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
DO 09:00-11:00 Uhr **Mertzig** **26 81 37 43** **3€/Einheit**

Tanzen und Musik bringen ein hohes Maß an Lebensfreude in jedem Alter. Seniorentanz ist eine eigenständige Tanzform adaptiert an die Anforderungen der Altersgruppe. Termine: 05.04., 12.04., 19.04., 26.04., 24.05., 31.05., 07.06., 21.06., 28.06.

SPAZIEREN

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

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich einen regelmäßigen Spaziergang an, dessen Strecken und Tempo an die Teilnehmer angepasst werden (5-6 km).

VORLESEWORKSHOP

20.04.-15.06. **Club Senior Nordstad** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
FR 14:30-16:00 Uhr **Ettelbruck** **26 81 37 43** **kostenlos**

Unsere Zielgruppen sind Kinder und Senioren die Ihren Alltag in Tagesstätten oder Wohneinrichtungen verbringen. Der Schwerpunkt beruht auf Vorbereitungen und selbstverständlich auf Vorlesungen und Erzählungen in den jeweiligen Einrichtungen. Termine 20.04., 27.04., 04.05., 18.05., 16.06.

AQUABIKE

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer, ist effektiver als Bodentraining und gelenkschonend.

16.04.-14.07. MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
17.04.-30.06. MA 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00 hrs SA 11:00-12:00 hrs	Piscine en plein air Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Élwen 100€/10 cours

AQUAGYM

permanent buchbar **AquaNat'Our** **AquaNat'Our** **k.A.**
MO, MI, FR 09:00 Uhr **Hosingen** **24 51 99 00** **12€/Kurs,**
MO 10:00 Uhr & 19:00 Uhr **99€/10er Karte**

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit. Weitere Infos auf www.aquanatour.lu und unter 24 51 99 00.



AQUAGYM POUR TOUS

offre permanente
MA 09:00-10:00 hrs
JE 19:30-20:30 hrs
VE 17:00-18:00 hrs

Piscine
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

k.A.
6€/séance,
55€/10 séances,
50€/trimestre

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesundheitszentrum
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/1 Einheit,
115€/10 Einheiten,
132€/13 Einheiten

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr): Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Aquapads und Entspannung zum Schluss. *Aquapilates* (DO 19:00-19:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.

AQUA-FITNESS

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.

Permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester
16.04.12.07. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs

AQUA-HIIT

permanent buchbar
DO 20:00-20:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
99€/10er Abo

Aqua-HIIT ist ein hochintensives Intervall-Training von 45 Minuten mit kurzen Regenerationsphasen. Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. 10er Karte: 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

AQUA-JOGGING

16.04.-09.07.
MO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kautions

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



AQUA-POWER

permanent buchbar
MI 18:30-19:15 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine "Den Nordpool"
83 55 43-341

k.A.
100/Trimester

Aquapower steigert die Kondition und den Muskelaufbau. Das Training ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

AQUA-SENIOREN

permanent buchbar
MO 16:15-17:00 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine "Den Nordpool"
83 55 43-341

k.A.
100€/Trimester

Sportliche Bewegungen im Wasser. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

BAUCH BEINE PO

16.04.-09.07.
MO 18:00-19:00 Uhr
DI 09:00-10:00 Uhr
FR 10:00-11:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy, Marie-Jeanne
95€/Trimester
+ 10€ Kautio

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO 18:00-19:00 Uhr / DI 09:00-10:00 Uhr / FR 10:00-11:00 Uhr. Schnupperkurs: 12€.

BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

"Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo asbl
+49 656 194 966 49

k.A.
20€/Monat

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

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

20.04.-29.06.
FR 09:30-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
81€/9 Einheiten

Wir trainieren die Beweglichkeit und Muskulatur des Körpers, mit dem Ziel gestärkt und flexibel im Alltag zu bleiben.

BODY ART

16.04.-11.07.
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester
+ 10€ Kautio

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein. Schnupperkarte: 12€.

BODYSHAPE

permanent buchbar
MO 18:20-19:20 Uhr
DI 10:00-11:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheitscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
112€/13 Einheiten

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermassen geeignet.



DEEP WORK

16.04.-11.07.
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Sportarten. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Schnupperkurs: 12€.

FUNCTIONAL TRAINING

16.04.-14.07.
DI 10:00-11:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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

GOLF FÜR ANFÄNGER

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem dipl. Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

30.05.-13.06. MI 18:00-20:00 Uhr	Golf Club Eselborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	Antoine Dumont 120€/3 Einheiten (inkl. Material und Bälle)
25.06.-09.07. MO 14:00-16:00 Uhr	Golf Club Eselborn		Antoine Dumont 120€/3 Einheiten (inkl. Material und Bälle)

GYMNASTIQUE DOUCE

27.04.-13.07.
VE 08:45-09:45 hrs

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€/12 unités

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

HIP HOP / BREAKDANCE

22.04.-01.07.
siehe Beschreibung

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

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

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung.
Uhrzeiten: Baby AIM (3-7 Jahre) 16:30-17:10 Uhr, Anfänger 17:10-18:10 Uhr, Mittlere 18:15-19:15 Uhr, Fortgeschrittene 19:15-20:45 Uhr.



INDOORCYCLING

permanent buchbar
MO 19:00-20:00 Uhr
FR&SA 10:00-11:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
99€/10er Karte

Indoor Cycling.

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:00 Uhr

"Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo asbl
+49 656 194 966 49

k.A.
30€/Monat

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

PERFECT SCULPT / AERO

16.04.-12.07.
DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+10€ Kautions

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

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+49 656 194 966 49

k.A.
20€/Monat

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

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
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). Immer nach Terminvereinbarung.

RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

16.04.-10.07.
DI 12:15-13:15 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Marinela
95€/Trimester
+ 5€ Chipkautions

Rückenschule.



PILATES

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

permanent buchbar MO 19:30-20:30 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	feel your body Ernzen	Gesondheetszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten
16.04.-14.07. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO,FR 12:15-13:15 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
ab dem 16.04. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:20-20:20 Uhr	Kass Haff Rollingen	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 90€/5 Kurse, 22€/Drop-In, 180€/12 Kurse (15€/Stunde bei Trimester Einschreibung)
offre permanente JE 19:00-20:00 hrs	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Leandro Lalondriz Rivera 20€/unité 150€/10 unités
27.04.-13.07. VE 10:00-11:00 hrs (avancés)	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 82,50€/11 unités

RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

20.04.-29.06. FR 10:45-11:45 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Dunja Grunow 81€/9 Einheiten
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

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

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar MI 18:50-19:35 Uhr FR 18:00-18:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 13€/Kurs, 60€/5er Karte
---	-------------------------	----------------------------	------------------------------------

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

16.04.-09.07. siehe Beschreibung	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester + 10€ Kautions
-------------------------------------	------------------------	--	--

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



COURS DE NATATION POUR ADULTES, DÉBUTANTS ET PERFECTIONNEMENT

offre permanente
MA 18:30-19:15 hrs
MA 19:15-20:00 hrs
 débutants et perfectionnement

Piscine
 Troisvierges

Commission des
 sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a
 Spass Èlwen
150€

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

SCHWIMMKURS ERWACHSENE

Endlich schwimmen lernen und Unsicherheiten im Wasser abbauen. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

permanent buchbar DI 18:00-18:45 Uhr	Level 1 Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester
permanant buchbar MI 17:30-18:15 Uhr	Level 3 Colmar-Berg		k.A. 100€/Trimester

SCHWIMMKURS PERFEKTION, ERWACHSENE

permanent buchbar
DI&DO 19:00-19:45 Uhr

Perfektskurs
 Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
120€/10er Karte

Perfektskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten. Weitere Infos unter 24 51 99 00 oder info@aquanatour.lu.

SPINNING

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

16.04.-10.07. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kauttion 12€/Schnupperkurs
16.04.-14.07. MI 12:15-13:15 Uhr (Mittags)	Krounebiertg Mersch		Romy 95€/Trimester + 10€ Kauttion
16.04.-12.07. DO 19:15- 20:15 Uhr	Krounebiertg Mersch		Jerry 95€/Trimester + 10€ Kauttion 1 2€/Schnupperkurs

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

19.04.-12.07.
JE 09:30-11:00 hrs

Centre sportif
 Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
140€

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



TAIJI (TAI CHI)

16.04.-02.07.

MO 10:30-11:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Volker Bänsch
15€/Kurs,
165€/11 Einheiten

Tai Chi, eigentlich eine Kampfkunst, wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung. Anmeldung bis zu 13.04.

GEFÜHRTE WANDERUNG DURCH DIE KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ

Lassen Sie sich vom Insider über verschlungene Wege entlang rauschender Bäche und eindruckswirkenden Felsen führen. Unterwegs erwartet Sie ein deftiges Picknick mit allerlei regionalen Produkten. 12km Wanderung. Festes Schuhwerk ist Pflicht.

08.07. SO 10:00-14:00 Uhr	Touristcenter Heringer Millen Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	Robi Baden 15€/Person
05.08. SO 10:00-14:00 Uhr			Robi Baden 15€/Person

WANDERUNG

Wanderung über Feld und Waldwege in der näheren Umgebung. 8-10 km über Feld und Forstwege zu wandern.

29.04. SO 09:00-12:00 Uhr	Treffpunkt Parkplatz (hinter der Kirche) Mersch	ASIVEMA 621 276 344	k.A. kostenlos
27.05. SO 09:00-12:00 Uhr	Kulturzentrum Op der Drëps Mamer		
01.07. SO 09:00-12:00 Uhr	Place Saintignon Lasauvage		
29.07. SO 09:00-12:00 Uhr	Parkplatz «Paschtoueschgaard» Fischbach		
26.08. SO 09:00-12:00 Uhr	Treffpunkt Kulturzentrum Koetschette		

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar
DI 18:45-19:45 Uhr
DO 09:00-10:00 Uhr

feel your body
Ernzen

Gesondheetscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
112€/13 Einheiten

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



HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

permanent buchbar
09:00-10:30 Uhr
10:30-12:00 Uhr
12:15-12:45 Uhr

Oa6 S.A.
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Petra Buser
80€/Trimester 30 min,
160€/ Trimester 90 min,
18€/1 Einheit

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

YOGA - VINYASA FLOW

permanent buchbar
MI 17:30-18:45 Uhr

Epicerie am Duerf
Schrondweiler

Yoga Shanti
691 666 659

Axinja Granier
15€/Einheit Trimester,
20€/Drop-In

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärme Übungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüsse. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen (165€/Winter Trimester, 180€/Frühling Trimester).

YOGA

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

16.04.-09.07. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kautio 19,50€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs 99€/10er Karte

ZUMBA

Se défouler, faire des exercices sans "contraintes" en mêlant des mouvements à haute et basse intensité, rester en forme et garder la ligne, le tout dans un esprit festif. Zumba umfasst Elemente aus dem Aerobic, einige Elemente aus Standard- sowie sehr viele Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen. Alle Altersklassen willkommen.

16.04.-09.07. LU 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 77€ (1x semaine) 100€ (2x semaine)
16.04. MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nadine Schroeder 55€
16.04.-12.07. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautio 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/10er Karte



ZUMBA GOLD

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

17.04.-03.07. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€/Einheiten
20.04.-29.06. VE 09:30-10:30 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sabine Kinzinger 120€/10 Einheiten
20.04.-29.06. VE 10:45-11:45 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sabine Kinzinger 120€/10 Einheiten

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

19.04.-05.07. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Paul Pouwer**
DO 08:30-10:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **95€/10 Einheiten**

Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Der Kurs hat bereits im Oktober 2017 begonnen.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

16.04.-25.06. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Paul Pouwer**
MO 08:30-10:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **95€/10 Einheiten**

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

ENGLISCH, LEBENDIGE SPRACHE - INTERMEDIATE

16.04.-25.06. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Paul Pouwer**
MO 10:05-11:35 Uhr **Capellen** **30 00 01** **95€/10 Einheiten**

The lessons are communicative and we like to hear your ideas! Hope to see you in the classroom soon, Paul Pouwer.

ENGLISH CONVERSATION

19.04.-05.07. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Paul Pouwer**
TH 10:05-11:35 hour **Capellen** **30 00 01** **95€/10 units**

We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food (including recipes!) your hobbies from A to Z, or anything else under the sun you wish to chat about with your fellow students and myself.

KONVERSATIONSTISCH FRANZÖSISCH

permanent buchbar **Maison Resonord** **Resonord** **Französische**
MI 19:30-ca.21:00 Uhr **Clervaux** **27 80 27** **Muttersprachler**
kostenlos

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen.



GRIECHISCH FÜR URLAUBER

19.04.-05.07. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Silvia Ebert
DO 14:30-16:00 Uhr Capellen 30 00 01 95€/10 Einheiten

Sie haben eine Griechenlandreise geplant? Noch schnell ein paar Vokabeln lernen, damit man nicht ganz so verloren dasteht? Das können Sie nun in meinem spannenden Kurs „Griechisch für den Urlaub“.

NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER

17.04.-26.06. Gemeindsaal Club Haus op der Heed Marleen
DI 19:00-21:00 Uhr (1.Stock) 99 82 36 Keijzers-Declerck
 Weiswampach 155€/10 Einheiten,
 Buch inkl.

Dieser Kurs eignet sich für Luxemburgisch- und Deutschsprachige die Niederländisch lernen wollen. Am Ende dieses Kurses haben Sie das Niveau A1 erreicht.

ITALIANO CORSI INTERMEDIO

18.04.-27.06. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Angelo Angioni
MI 09:00-10:30 ora Capellen 30 00 01 95€/10 corsos

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

CORSI DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

18.04.-27.06. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Angelo Angioni
MI 10:00-11:30 ora Capellen 30 00 01 95€/10 corsos

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

LUXEMBURGISCH A1 FÜR DIE LUXEMBURGISCHE NATIONALITÄT / LUXEMBOURGEOIS POUR LA NATIONALITÉ LUXEMBURGEOISE

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die seit 20 Jahren im Land leben und die luxemburgische Staatsbürgerschaft erhalten möchten. Sie müssen einen Luxemburgischkurs von 35 Stunden absolvieren.

09.05.-25.07. MI 17:00-20:00 Uhr	Centre de rencontre Oasis Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Frantzen-Heger 105€
27.05.-24.06. SO 09:00-12:00 Uhr + 12:30-16:30 Uhr	Gemeindsaal (1. Stock) Weiswampach		Francine Bollendorff-Roth 105€
03.06.-08.07. SO 09:00- 12:00 Uhr + 13:00-17:00 Uhr	Kulturzentrum Capellen		Almina Skrijelj 105€
16.06.-21.07. SA 09:00-12:00 Uhr + 13:00-17:00 Uhr	Centre culturel (1ier étage) Capellen		Almina Skrijelj 105€
15.04.-26.05. SA/SO 09:00-12:00 Uhr + 13:00-17:00 Uhr	Centre culturel (1ier étage) Capellen		Almina Skrijelj 105



LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS SEMI-INTENSIF A.1.2 - SOIR

16.04.-28.06.

LU,MA,JE 08:30-10:30 hrs

Ecole primaire

Born

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Anke Gärtner

200€

Apprentissage de la langue luxembourgeois pour débutants ayant des connaissances. Inscription valable après réception du paiement au numéro de compte: BGL BNP Paribas LU11 0030 1135 6012 1000. Premier cours lundi 16.04.

KONVERSATIONSTISCH LUXEMBURGISCH

permanent buchbar

DI 18:30-ca.20:30 Uhr

Gemeindehaus

Wilwerwiltz

Resonord

27 80 27

Luxemburgische Muttersprachler

kostenlos

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen.

SPROOCHECAFÉ: ZESUMME LËTZEBUERGESCH SCHWÄTZEN

27.04.-18.07.

à partir de 18:00 hrs

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul Hobscheid

39 01 33 501

k.A.

voir descriptif

Avez-vous appris le luxembourgeois dans un cours de langue, mais vous n'avez pas la possibilité d'utiliser la langue? Nous aimerions vous offrir l'occasion de parler le Luxembourgeois dans une atmosphère détendue et conviviale au Treff. Boissons et snacks contre un don dans notre "caisse de café". Dates: 27.04., 28.05., 27.06., 18.07.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

25.04.-04.07.

MI 09:30-11:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€/10 Einheiten

Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreissender Energie.

ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT AVANCÉ

25.04.-04.07.

MI 10:35-12:05 Uhr

Espagnol

débutant avancé

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€/10 Einheiten

Fortgeschrittene Anfänger.

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

23.04.-02.07.

LU 09:00-10:30 hora
& 10:35-12:05 hora

Espagnol

intermédiaire

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€/10 unités

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

ESPAGNOL - GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

25.04.-04.07.

ME 14:00-15:30 hora

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€/10 Einheiten

El objetivo es reforzar la gramática de una manera dinámica y comunicativa. Si tienes un nivel B2 y quieres ponerlo en práctica, te esperamos.



SPANISCHE KONVERSATION

17.04.-03.07.
DI 14:00-15:30 hora

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.

Les cours de langues et informatiques, organisés par la Landakademie sont agréés par le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



Landakademie
2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
info@landakademie.lu

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de la formation des adultes

Joëlle Kasel

Redeschbiërg 10 A
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwel- ten; Chu'mani asbl

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

Alpakatrekking Huelwel

1, Schmitzgaessel
L-8538 Hovelange
Tel.: 621 304 315
Email: freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

Alschter Ponyhaff

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

AquaNat`Our

1 A, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatur.lu
www.aquanatur.lu

Aquatower Berdorf asbl

106A, rue de Consdorf
L-6551 Berdorf
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ASIVEMA

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

Beeforter Paerd an Iesel-Erlefnishaff

50B route de Haller
L-6312 Beaufort
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

being mindful

7, d`Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Bricher Päerdsstall

15, am Zeep
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)
Tel.: 691 611 425; Fax: 26 61 06 73
Email: info@bricherpaerdsstall.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch

Hauptstrooss 14
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Camping Fuussekaul

4 Fuussekaul
L-9156 Heiderscheid
Tel.: 26 88 88 1
Email: anna@fuussekaul.lu
www.fuussekaul.lu



CAPE Ettelbruck

1, place Marie-Adelaïde
L-9063 Ettelbruck
Tel.: 26 81 21 306
Email: edmee.dopfeld@cape.lu
www.cape.lu

Cauke a Kumquats

8, rue de Greisch
L-7480 Tuntange
Tel.: 661 745 527
Email: c.bausch@ergo-therapie.lu
www.ergo-therapie.lu

Centre aquatique Krounebiert

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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

Commission des sports Troisvierges

9-11 Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 58 02 21; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@tango.lu
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM

2-4, rue du Moulin
L-5638 Mondorf-les-Bains
Tel.: 52 38 60; Fax: 26 51 25 74
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

Consultation thérapeutique

47, rue d'Asselborn
L-9907 Troisvierges
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu

COOPERATIONS asbl

8 Gurberbeerig
L-9538 Wiltz
Tel.: 95 92 05-1; Fax: 95 92 05 45
Email: info@cooperations.lu
www.prabbeli.lu

Create and Connect asbl

39, rue du Grundhof
L-6550 Berdorf
Tel.: 621 493 336
Email: info@createandconnect.org
www.createandconnect.org

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 /-372
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Duelemer Leit

8, rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duertreff beim Lis

7, rue de la Gare
L-6910 Roodt/Syre
Tel.: 691 719 013 /-14
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu

Dunja Grunow

6, rue Marie-Jeanne Birckel
L-8241 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

E neie Wee goen

6 neie Wee
L-9392 Wallendorf-Pont
Tel.: 26 80 04 63
Email: gstrevel@pt.lu
www.mgdizwee.lu

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 45 07 74 60 32
Email: djuna.bernard@elisabeth.lu
www.elisabeth.lu

Eppelbléi

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

Familljen-Center

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
Tel.: 47 45 44
Email: info@familljen-center.lu
www.familljen-center.lu

feel your body Gesondheitscenter

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

**Fischbach-Liltz Viviane**

9A, Um Knupp
L-9678 Nothum
Tel.: 691 255 560
Email: vivianef167@gmail.com
www.kinaesthetics.lu

Fondation Autisme Luxembourg

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

Fondation Kannerschlass**Eltereschool Janusz Korczak**

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

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN

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

Gabrielle Heintz

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

Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg

17, allée Leopold Goebel
L-7305 Luxembourg
Tel.: 691 334 210; Fax: 45 58 75
jeanmarienau@gmail.com
www.bahai.lu

Karate-Club Darudo asbl

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496 649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

Landakademie

2 am Fouchterwee
L-9151 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-8352 Dahlem
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Luxfeelgood

51 rue de la libération
L-8245 Mamer
Tel.: 691 485 431; Fax: 485431
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Magical Yoga Workshops

Dita Dobrikova-Higgins
265, Fuussekaul
L-9156 Heiderscheid
Tel.: 621 389 685
Email: dobrikova@hotmail.com
www.facebook.com/paceyoga1

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

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

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

natur&mwelt

Kierchestrooss 2
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: m.schirtz@naturemwelt.lu

Naturpark Mëllerdall

8, rue de l'Auberge
L-6315 Beaufort
Tel.: 26 87 82 91-1
Email: info@naturpark-mellerdall.lu
www.naturpark-mellerdall.lu

Naturpark Öwersauer

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

NAXI

Centre de formation et d'insertion professionnelle pour femmes
49a, rue Baerendall
L-8212 Mamer
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69
Email: contact@naxi.lu
www.fed.lu/naxi

NiceDogs Muppenschoul

35 Cité Wuesheck
L-8351 Dahlem
Tel.: 26 88 96 07; Fax: 26 88 96 07
Email: info@petlogic.lu
www.nicedogs.lu



Oa6 S.A.

13b, route d Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Piscine „Den Nordpool“

Rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-341
Email: info@nordpool.lu
nordpool.lu/

Praxis und Schule für ganzheitliches Heilen

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

Resonord

4, Résidence Al Post
L-9806 Hosingen
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier

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

sana via institut

7, Bréckewee
L-8561 Schwebach
Tel.: 23 63 94 33
Email: info@sana-via.lu
www.sana-via.lu

Shiatsu Marisa

3 um Wandhaff
L-7435 Hollenfels
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Simone Delivuk

52d, rue principale
L-9190 Vichten
Tel.: 691 667 660
Email: simone.delivuk@gmx.at

Syndicat d'initiative Kiischpelt + Patchwork groupe Kiischpelt

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

Theaterschoul Yolandin

4, Enneschtgaass
L-7435 Hollenfels
Tel.: 621 389 102
Email: yolandin@pt.lu
www.yolandin.lu

Thillevogtei - Danses du monde

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

Touristcenter Heringer Millen

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

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.50-plus.lu/activites-futures-de-treff-aal-schoul/

Yoga Shanti

E12 Centre Marisca
L-7560 Mersch
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.yogashanti.lu

Landakademie Broschüre 03/18

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Mitte September erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 16. September und dem 31. Dezember 2018 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **27. Juli 2018** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Falls Sie Ihre Kurse bis jetzt noch nicht über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jeder Zeit auf unserer Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68 -23) oder per E-mail (info@landakademie.lu) zur Verfügung.

D'Landakademie - Manifestatiounen 2018

D'Landakademie wäert 2018 erëm mat ënnerschiddlechen Weiterbildungsanbieter u 4 regionalen Manifestatiounen deelhuefen. Wann och dir är Aktivitéiten dem Grand Public wëllt virstellen an d'Léit fir d'Léieren an d'Weiderbildung wëllt begeeschteren, da maacht mat a kontaktéiert eis fir zousätzlech Informatiounen per Email: info@landakademie oder Telefon: 89 95 68-23.

Heringer Millefest am Mëllerdall 13.05.18.

Op eisem mëttlerweil schonn traditionelle Millefest ass Spill a Spaass fir déi ganz Famill gebueden. Fir d'Kanner hun mir eng riseg Auswiel un Attraktiounen, Spiller an Animatiounen um wonnerschéine Site ronderëm d'Heringer Millen.



Eenelter Maart in Reckingen 16.09.18

Neben dem Kauf von originellen und kunstvollen Unikaten bietet der Eenelter Markt die Möglichkeit, verschiedenen Handwerkern bei der Herstellung ihrer Kunstwerke über die Schulter zu schauen. Für Animation ist bestens gesorgt.



Naturparkfest im Parc Hosingen 05.08.18.

Das große Naturparkfest am ersten August-Wochenende im Parc Hosingen ist mit 30 Workshops sowie verschiedenen Science Shows, Musik und Animationen ein abwechslungsreiches Fest für Jung und Alt.




Kropmanns Fest in Redingen 30.09.18.

Der Kropemann ist eine vielschichtige Sagen-gestalt, die auf uralte mythologische Vorbilder zurückgeht. Durch ein alljährlich wiederkehrendes Kropemann-Fest soll unserem Dorfgeist neues Leben eingehaucht werden.



WO FINDEN SIE IHRE WEITERBILDUNG



LIFELONG-LEARNING.LU

Mehr als 8.000 Weiterbildungen,

um Ihre Kompetenzen auszubauen.

Wählen Sie die Weiterbildung, die zu Ihrem Projekt passt.

lifelong-learning.lu



Infoline: 26 20 40
Eine Initiative des Nationalen Instituts
zur Förderung der beruflichen Weiterbildung



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Techprint

Fotos: Titelbild: Rainer Strum, pixelio.de



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

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