

SEPTEMBER
N°3 | 20

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>	8
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	10
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	12
KINDER & ELTERN / <i>ENFANTS & PARENTS</i>	14
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	27
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	44
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	59
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	62
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	76
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	88

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 offreurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).

Note:

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

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

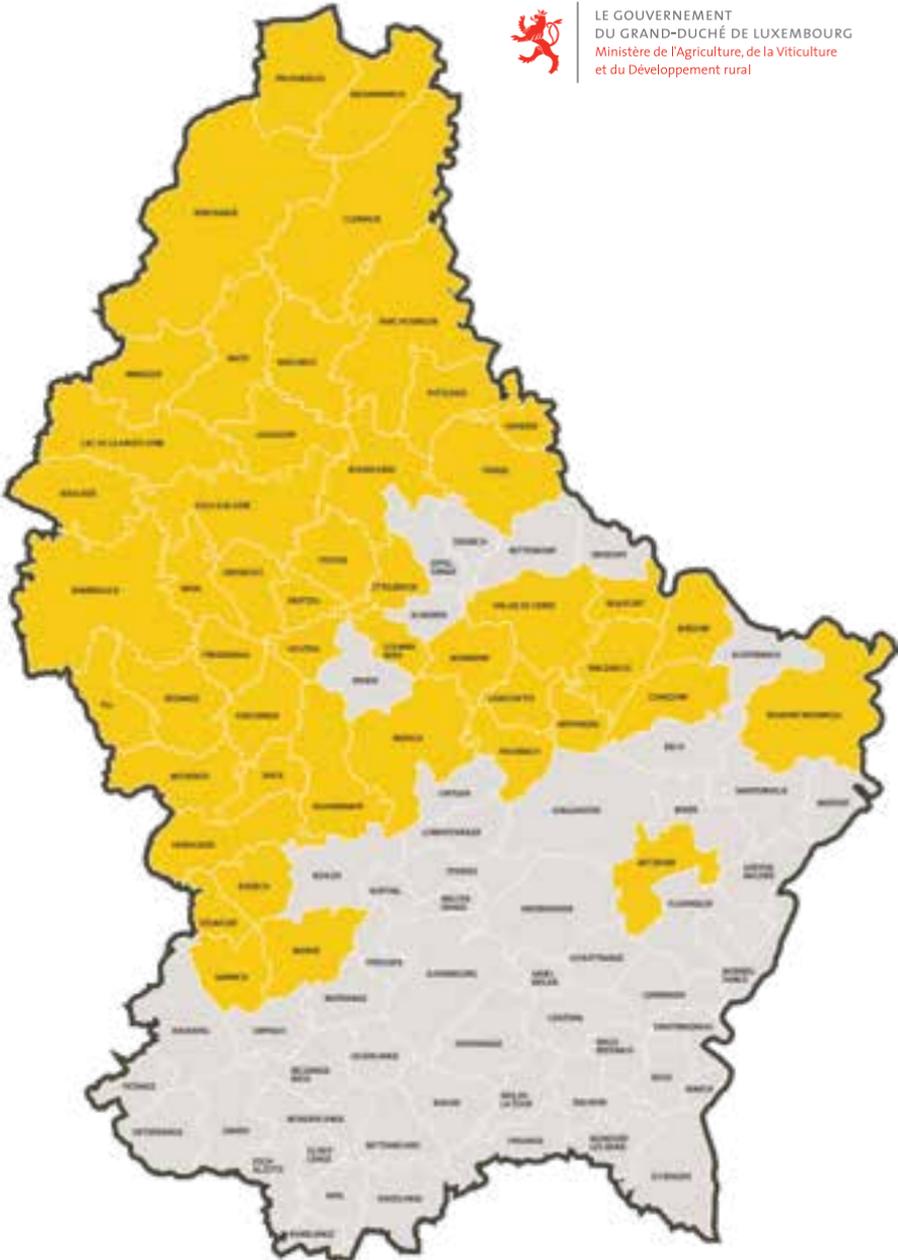
- vous donne un aperçu de l'offre de formation en milieu rural du Luxembourg.
- veut créer un réseau d'acteurs du domaine de la formation.
- veut garantir un meilleur accès aux cours régionaux.
- veut agir en tant qu'initiatrice pour le développement régional au niveau de la formation.

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

La Landakademie est soutenue financièrement par le Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et du développement rural et par les communes partenaires suivantes:



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





UNTERWEGS IN

EUROPA

2020



Europa: ein Kontinent mit tausendjähriger Geschichte, einem reichen Kulturerbe, einer atemberaubenden Landschaft und einigen der beliebtesten Reiseziele der Welt. Von Gebirgsketten bis hin zu Sandstränden, von malerischen Landschaften bis hin zu Weltstädten mit Tausenden von Museen und Kunstgalerien – in Europa gibt es für den Reisenden viel zu entdecken. Sie können zum Beispiel in 26 europäische Länder ohne Grenzkontrollen einreisen – und auch Ihren Hund oder Ihre Katze dürfen Sie auf die Reise mitnehmen. Ihr Mobiltelefon oder Smartphone können Sie genauso wie in Ihrem eigenen Land nutzen – ganz ohne zusätzliche Gebühren –, und auch auf Ihre Online-Dienste können Sie nun auf Ihrer Reise zugreifen. Bestellen Sie sich Ihre kostenlose Broschüre! Tel.: +352 92 93 73, munshausen@europedirect.lu



Europäische Union



WARTUNG UND REPARATUREN AM FAHRRAD

07.10.20-13.01.21
MI 18:00-20:30 Uhr

Lycée Edward
Steichen
Clervaux

Lycée Edward
Steichen
20 60 07 1

M. René Moonen
135€/30 heures

Fahrradbereifungen unterscheiden und montieren, Sattelhöhe ermitteln, Felgen- und Nabenbremsen auf Funktionsfähigkeit prüfen und gegebenenfalls zu warten oder instandzusetzen.

BASISPFLEGE FÜR HAUSTIERE

12.12.20
SA 14:00 Uhr

Salon Fellness
Heinerscheid

Salon Fellness
621 48 57 57

Flammang Stephanie
40€

In diesem Kurs lernen Sie eine optimale Basispflege Ihres Haustieres. Hund, Katze, Nagetier. Gesundheitscheck meines Tieres. Wie erkenne ich rechtzeitig dass eine Konsultation beim Tierarzt nötig ist. Theorie & Demo an einem lebenden Hund. Gegen 16:00 Uhr Kaffee und Kuchen. Ende: bis alles erklärt wurde und alle Fragen beantwortet sind.

ERSTE-HILFE-KURS FÜR HAUSTIERE

21.11.20-22.11.20
SA&SO 14:00 Uhr

Salon Fellness
Heinerscheid

Salon Fellness
621 48 57 57

Flammang Stephanie
70€

21.11: Theorie-Erkennen, Einschätzen und Handeln in einer Notsituation mit einem Tier. 22.11: Praxis-Wiederbelebungsmassnahmen an einer Hunde-Puppe + Verbandskunde am lebenden Hund.

INFOABEND UNFALLVERHÜTUNG VORBEUGUNG UND 1 HILFE MASSNAHMEN BEI HAUSHALTS UND FREIZEITUNFÄLLEN.

10.11.20
DI 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marc May
kostenlos

Tagtäglich kommt es zu Hause zu Unfällen. Wie Sie diese vermeiden können, zeigt Ihnen Marc May an diesem Abend. Zusätzlich wird erklärt, welche 1. Hilfe Maßnahmen bei einem Unfall einzuleiten sind. - Falls erlaubt

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

10.12.20
DO 09:30-16:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Gabriele Schmakeit
100€

Was will Ihre Wut Ihnen sagen und was steht hinter den Handlungen und Aussagen wütender Beteiligter? Die Methode der GFK wird erläutert, Denk- und Handlungsstrategien der TN werden reflektiert. Für Privatpersonen und Prof. geeignet.

INTERKULTURELLE KOMPETENZEN IM LEBENSALLTAG

24.10.20
SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Monon Diederich/
Sonja Esters
30€

Alltägliche Eindrücke und Sprachgewohnheiten wandeln sich rasant. Wie gehen wir mit der Tatsache um, dass wir jeden Tag Menschen mit anderen sozialen, religiösen, sprachlichen und ethnischen Hintergründen begegnen?



JEUDI AU MOULIN: "Y-A-T'IL UNE VIE APRÈS LA DÉCHETTERIE ?"

24.09.20
JE 19:30 hrs

d'Millen
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Eric Meux
Gratuit

"Y-a-t'il une vie après la déchetterie ?" -conférence de Eric Meux

JEUDI AU MOULIN: "FAMILIENFORSCHUNG LEICHT GEMACHT MIT LUXROOTS"

08.10.20
DO 19H30 Uhr

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Georges Eicher
Gratuit

Familienforschung, leicht gemacht mit Luxroots!

JEUDI AU MOULIN: "ARGENTINIEN-BOLIVIEN-PERU, SOLIDARE- SCHEN TOURISMUS"

22.10.20
DO 19H30 Uhr

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Marianne a Claude
Metz Harpes
Gratuit

Eng interessant Rees vun 2 Familien duerch 3 Länner. Op de Spuere vun den einheimische Kulturen, der eemoleger Landschaft an de faszinanten Naturspektakelen, dat Ganzt an noem Kontakt mat den Einheimischen, hierer lokaler Problematik an dem Besuch vu verschiddene Projeten déi d'ONG Action pour un Monde Uni ënnerstëtzt...

JEUDI AU MOULIN : "MAT GESCHICHT A GESCHICHTEN AUS DER GEMENG BIEKERICH FÄNKT D'GÉIGEND UN LIEWIG ZE GIN..."

05.11.20
DO 19:30 Auer

d'Millen
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

N. Schweicher
Gratis

"Mat Geschicht a Geschichten aus der Gemeng Biekerich fänkt d'Géigend un liewig ze gin" - Konferenz vum N. Schweicher

JEUDI AU MOULIN : "KALIFORNIEN AUSSERGEWÉINLECH, OCH OUNI STAR A STARECHER" - KONFERENZ

19.11.20
DO 19:30 Auer

Millen
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Christian Schmit
Gratis

Lass geet zu San Francisco mat Cable Car a Golden Gate Bridge. Awer och Bodega Bay, Mendocino, a Napa Valley stinn um Programm.

JEUDI AU MOULIN : "PLONGÉE DANS LE MONDE FASCINANT DES GALAXIES" - CONFÉRENCE

10.12.20
JE 19:30 hrs

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Francesco Lo Bue
Gratuit

Quelle est l'origine de la Voie lactée ? Les univers-îles existent-ils vraiment ? Que nous montrent les télescopes les plus puissants ? Que savons-nous, aujourd'hui, de la structure de notre Univers ?



COURS D'APPUI

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 coiffure et langues. Nous vous aidons à réviser vos leçons à votre rythme et selon votre niveau. Nous vous aidons par notre expérience à préparer et à réussir vos examens, à une remise à niveau, à l'apprentissage d'une nouvelle langue, grâce à nos techniques d'apprentissage.

5G (ANCIENNE 9ETE/PO) & 5AD (ANCIENNE 9EPR)

27.09.20-15.07.21
18:30-21:10 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
gratuit

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

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Naxi - Centre de formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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

MANAGEMENT IM SOZIAL- UND GESUNDHEITSWESEN - FÜHRUNGSKOMPETENZEN FÜR LEITUNGSKRÄFTE

permanent buchbar
09:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer
Medernach

ReACTION a.s.b.l.
20 30 19 84

Kommunikationstrainer / Dipl. Psychologe
1585€

Management im Sozial- und Gesundheitswesen Führungskompetenzen für Leitungskräfte Verpflegung inklusive. Informationen: www.reaction.lu

UMGANG MIT SCHWIERIGEN GESPRÄCHSPARTNERN: SCHWIERIGE GESPRÄCHE ERFOLGREICH FÜHREN

27.10.20-28.10.20
DI&MI
09:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer
Medernach

ReACTION a.s.b.l.
20 30 19 84

R. Bukrhardt
395€ zzgl. 46€
Verpflegungskosten

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen: Überzeugen Sie ihr Gegenüber! Praxisworkshop am 27. - 28.10.2020. Weitere Informationen: www.reaction.lu

METHODENKOFFER TEAMSITZUNGEN & ELTERNARBEIT ERFOLGREICH PLANEN UND SOUVERÄN GESTALTEN

09.10.20-10.10.20
FR&SA 09:00-17:00
Uhr

Centre Arend Fixmer
Medernach

ReACTION a.s.b.l.
20 30 19 84

k.A.
459€/Modul

Fachkraft Naturpädagogik für Kinder Modul: Grundlagen der Naturpädagogik Modul: Natur als Pädagogin für eine selbstbestimmte Entwicklung Modul: Naturspiel Modul: Gestaltungselemente in der Natur. Verpflegungskosten inkl. Weitere Informationen unter: www.reaction.lu



FACHBERATUNG ZUM HANDLUNGSFELD NATURWISSENSCHAFT UND TECHNIK

permanent buchbar
Dienstags

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries,
Philippe Karier
auf Anfrage

Die Fachberatung umfasst eine Situationsanalyse, die Möglichkeiten und Grenzen der bestehenden Infrastruktur. Wünsche des Personals werden ermittelt. Gemeinsam mit dem Personal werden Forscherworkshops und -projekte für Kinder entwickelt.

INDIANA JOS - SPIELERISCH UNSERE WELT ERFORSCHEN

Grundlagen: Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die angewandte Theaterpädagogik und erwerben ein grundlegendes Repertoire an theaterpädagogischen Methoden, um Forscher- und Entdecker-Workshops in den Alltag zu implementieren. Weiterführung: Entwicklung und Realisierung von langfristigen Projekten, Reflexion der eigenen Arbeit und Vertiefung der eigenen Kenntnisse im Bereich Theaterpädagogik und Naturwissenschaft und Technik.

Grundlagen Dienstags nach Vereinbarung	alle Gemeinden Landesweit	elisabeth 27 44 97 46 20	Maria Ries, Philippe Karier auf Anfrage
Weiterführung Dienstags nach Vereinbarung	alle Gemeinden Landesweit	elisabeth 27 44 97 46 20	Maria Ries, Philippe Karier auf Anfrage

INDIANA JOS - TANDEM FORTBILDUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

alle Gemeinden
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries,
Philippe Karier
auf Anfrage

Die Fortbildung richtet sich an Teams aus pädagogischem Fachpersonal des Fundamental und der Maison Relais. Ziel dabei ist es, Situationen des tiefgreifenden Lernens zu schaffen, indem formale und nonformale Elemente miteinander verknüpft werden.

KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

permanent buchbar
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.

ERLIEFNIS TEAM

permanent buchbar
no Vereinbarung

mobil Offer
Ermsdorf

Erliefniswelt vGmbH
691 735 932

k.A.
op Ufro

Ons Trainer erschafe mat Kooperatiounsaufgaben, Situatioune bei deenen Participanten zesummen no Léisunge siche müssen. Dobäi gëtt d'Kollaboratioun sou wéi d' Kommunikatioun an der Grupp gestärkt. Dëst ass eng mobil Offer.

BUREAUTIQUE

06.10.20-01.12.20
DI 18:30-20:30 Uhr

Lycée Edward
Steichen
Clervaux

Lycée Edward
Steichen
20 60 07 1

Mme Angie Schaul
72€/16 heures

Basis im Umgang mit dem Computer: grundlegende Einstellungen, Installation von Programmen, Umgang mit Word und Excel, Internetrecherche, Emails schreiben, Fotos auf den Computers setzen, USB-Stick anschließen, drucken, scannen und kopieren.

COMPUTERSPRECHSTUNDE

permanent buchbar
MO 14:00-15:00 Uhr
MO 15:30-16:30 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
10€/Stunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys? Wir sind keine Computerspezialisten, aber wir haben weitreichende Erfahrungen, womit wir uns bemühen Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Terminvereinbarung notwendig.

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung
MO-FR 10:00-12:00 Uhr

bei Ihnen Zuhause
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.

ACCESS

20.10.20-15.12.20
DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Hupperdange

Landakademie
89 95 68-28

k.A.
80€/8 Einheiten

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank. Anmeldung bis zum 07.10.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

21.10.20-16.12.20
MI 9:00-11:00 Uhr

k.A.
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 05.10.

EXCEL FÜR ANFÄNGER

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 01.10.

19.10.20-14.12.20 MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Redange	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€/8 Einheiten
20.10.20-15.12.20 DI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Armand Haas 80€/8 Einheiten



TABLEURS EXCEL

29.09.20-08.12.20
MA 18:30-20:30 hrs

Lycée Technique
d'Ettelbruck
Ettelbruck

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

J. Sanchis da Silva
90€

Tableurs excel: Apprendre les techniques de base du logiciel: mettre en forme des cellules et des tableaux, utiliser des formules de calcul simples et créer des graphiques.

FOTOBUCH AM PC ERSTELLEN

26.11.20-27.11.20
DO/FR 09:00-12:00 Uhr

Centre Culturel
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
50€/2 Einheiten

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

HOME-OFFICE/HOME SCHOOLING

22.10.20-17.12.20
DO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Eischen

Landakademie
89 95 68-28

Christiane Gnad
80€/8 Einheiten

Arbeiten von zuhause oder die Kinder unterstützen bei ihren Hausaufgaben, die sie übers Internet erledigen müssen. Sie lernen die Werkzeuge kennen um Informationen auszutauschen und Freunde per Videokonferenz zu treffen. Anmeldung bis zum 14.10.

INTERNETFÜHRERSCHEIN

Was sind Hardware & Software? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone?

06.10.20-15.12.20 DI 19:30-21:30 Uhr	Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 60€/10 Einheiten
07.10.20-16.12.20 MI 19:00-21:00 Uhr	Winrange	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 60€/10 Einheiten

COMMENT TROUVER UNE INFORMATION PERTINENTE PAR LE BIAIS D'INTERNET ?

06.10.20-15.12.20
MA 18:30-20:30 hrs

Lycée Edward Steichen
Clervaux

Lycée Edward Steichen
20 60 07 1

Laurent Schuster
90€/20 heures

Permettre à tout un chacun d'être en mesure de trouver n'importe quel type d'information, pertinente et fiable, sur quelque sujet que ce soit, par le biais d'Internet, en appliquant une méthodologie appropriée.

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
110€

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.



SICHERHEIT IM INTERNET: ONLINE BANKING UND ONLINE SHOPPING

27.11.20

FR 15h00-16h30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Viviane Eschenauer
kostenlos

Bankgeschäfte und Einkäufe im Internet können vieles einfacher machen. Doch welche Regeln gibt es etwa beim Bestellen und beim Bezahlen zu beachten? Anmeldung bis zum 20.11. Spende in die Kaffeekasse ist willkommen.

QUESTIONS SUR IPHONE ET IPAD

28.09, 26.10, 30.11.20
LU 13:30&14:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
20€

Asun répondra à toutes questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Langue : Espagnol, français et anglais.

SMARTPHONE: IPHONE, SAMSUNG, HUAWAI, ... INDIVIDUELLE HILFE

nach Vereinbarung
nach Terminvereinbarung

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Reiffers Steve/Schroeder Ken
25€/Stunde

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten. - Falls erlaubt

WORD FÜR ANFÄNGER

21.10.20-16.12.20
MI 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Redange

Landakademie
89 95 68-28

k.A.
80€/8 Einheiten

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 Ordern. Anmeldung bis zum 07.10.

ZOOM

Zoom erklärt. Zoom bietet die Möglichkeit, Kurse von zuhause aus mitzuverfolgen.

nach Vereinbarung 09:00-12:00 Uhr	Centre Culturel Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Steve Reiffers 25€
nach Vereinbarung 09:00-12:00 Uhr	Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Steve Reiffers 25€

ANTI GASPI KOCH WORKSHOP

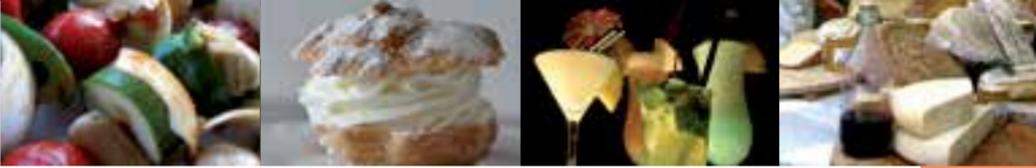
17.11.20
DI 19:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Sauber
50€

Carlo Sauber erklärt Ihnen Anti-Gaspi. Mit welcher Arbeitsweise können Sie die Lebensmittel komplett verarbeiten und Lebensmittelverschwendung entgegenwirken. Zutaten inklusive. - Falls erlaubt



ATELIERS PRATIQUES FOOD'VITALITÉ

24.09.20 JE 18.30-21.00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nancy Grandjean 60€/pers
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

"Lunch Box 100% végétale et gourmande" -

ATELIERS PRATIQUES FOOD'VITALITÉ

15.10.20 JE 18.30-21.00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nancy Grandjean 60€/pers
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

"Déshydratation/séchage alimentaire" -

EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

31.10.20 SA 10:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Huppertange	Club Haus op der Heed 99 82 36	John Schlammes 68€ inkl. Zutaten
---------------------------------------	---	--	--

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

LE FOIE GRAS FAIT MAISON

14.12.20-15.12.20 LU&MA 09:45 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger environ 115€/kg
---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Pas besoin d'être un grand Chef pour réussir son foie gras. Suivez les conseils de Jacques Boulanger pour réaliser facilement votre foie gras maison, assaisonné à votre goût.

PALEO: EINFACH A NATIERLECH FIT A GESOND

17.09.20 DO 19:00 Uhr	Centre Culturel Wahlhausen	Club Haus op der Heed 99 82 36	Nathalie Meier-Hottua 20€
---------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------------------------

Sie werfen einen Blick auf die Evolutionsgeschichte und drehen den Empfehlungen der Lebensmittel- und Pharmaindustrie für einen Moment den Rücken zu. Sie erfahren wie jeder zu einer einfachen, natürlichen und appetitlichen Lebensart zurückfindet. - Falls erlaubt

PICKNICKKORB/-RUCKSACK GEFÜLLT MIT REGIONALEN PRODUKTEN

permanent buchbar nach Vereinbarung	Touristcenter Heringer Millen Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	k.A. je nach Ausführung
---	--	--	-----------------------------------

Kombinieren Sie ein einzigartiges Naturerlebnis mit feiner Müllerthaler Kost! Leihen Sie hierzu traditionelle Picknickkörbe, oder praktische Picknickrucksäcke für je 2-4 Personen prall gefüllt mit den besten regionalen Produkten aus.

SUNSET DINNER AM AQUATOWER

25.09.20-26.09.20 FR&SA ab 18:00 Uhr	Aquatower Berdorf	Aquatower Berdorf Asbl 79 01 87 37	k.A. 135€/Person
--	-----------------------------	--	----------------------------

Sunset Dinner im Aquatower am 25.9. & 26.09.20. Erleben Sie einen unvergesslichen und kulinarischer Abend in einer Höhe von 50 Metern. Plätze sind limitiert und nur mit Voranmeldung! Weitere Infos unter: www.aquatower-berdorf.lu. Kurs komplett - Warteliste verfügbar.



ELTERN - PARENTS

EIN INNERER KOMPASS - ACHTSAMKEIT IM LEBEN MIT KINDERN

21.10.20-02.12.20
MI 19:30-21:30 Uhr

OAG
Niederfeulen

being mindful
621 491 723

Berencie Boxler
190€/6 Einheiten

Kinder ins Leben zu begleiten bringt uns Erwachsene immer wieder an die eigenen Grenzen. Die Achtsamkeitspraxis kann eine zuverlässige Stütze sein, um die Herausforderungen des Alltags mit mehr Zufriedenheit und Zuversicht zu meistern.

COACHING DE VIE ET DE FAMILLE, QE COACHING, PARENTALITÉ ET EDUCATION POSITIVE

offre permanente
LU-SA

k.A.
Koerich

Hajnalka Szenner
661 188 322

Hajnalka Szenner
67€/séance individuelle
266€/7 séances

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching parental, ateliers de parentalité positive. Prévention et traitement du burn-out parental. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

ELTEREKAFFI ZU REILER

permanent offer
14:00

Maison 84
Reuler

Eltereschoul
621 343 271
59 59 59- 50 /-53

Véronique Nilles
gratis

D'Eltere fanne sech zesummen bäi enger gudder Taass Kaffi an enger gemitt-lecher Ambiance, wou si hir Iddien an Erfahrungen iwwer Erzéiung austauschen kënnen. Aschréwing an Informatiounen per Email: veronique.nilles@kannersch-luss.lu oder iwwert Telefon. Terminer: 05.10., 09.11., 02.12..

CAFÉ À PARENTS À CLERVAUX

offre permanente
SA 09:30-11:00 hrs

Jugendtreff Norden
Clervaux

Eltereschoul
621 343 271
59 59 59- 50 /-53

Véronique Nilles
k.A.

Les parents se retrouvent autour d'une tasse de café dans une ambiance agréable pour échanger leurs idées et expériences sur les thèmes de l'éducation et de la famille. La langue parlée est le français, possibilité d'une traduction en arabe. Dates: 26.09., 17.10., 14.11., 12.12.

GROSSELTERN SEIN - GESTERN UND HEUTE

nach Vereinbarung
MI 10:00-12:00 hrs

Club Senior Atertall
Redange

Eltereschoul
621 343 271
59 59 59- 50 /-53

Isabelle Schon-
Schonckert
k.A.

Gesprächsgruppe für Großeltern in lockerer und entspannter Atmosphäre. Um sich auszutauschen, eventuelle Unsicherheiten zu überwinden und vielleicht mit neuen Gedanken gestärkt zu werden. Termine: 07.10., 18.11.



BABY

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN / ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

alle 6 Wochen
MI 19:00-21:00 Uhr

CHdN, Maternité
Ettelbruck

Eltereschoul
621 343 271
59 59 59- 50 /-53

Véronique Nilles
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? Anmeldung erforderlich. Termine: 16.09.(Luxemburgisch), 21.10.(français), 09.12.(Luxemburgisch)

KENG ANGSCHT VIRUM BÉBÉ SENGEN TRÉINEN, E COURS FIR JONK ELTEREN - STRESSMANAGEMENT-COURS

05.10.20-14.12.20
MÉ 05.10.&12.10.
16:30-18:30
MÉ 07.12&14.12
16:00-18:00

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 720 603

Viviane Kieffer
Schmit
80€/Persoun
100€/Koppel

Hei erfuert Dir wéi Dir déi ermiddend Kreesleef vun Stress an Onsécherheet an der Begleedung zum ärem Puppelchen am 1.Liewensjoer fréizäiteg iwwerwannen kënnst. D'Elteren léieren Onrouphasen vum Puppelchen duuss an sécher ze begleeden.

KENG ANGSCHT VIRUN TRÉINEN. WAT PUPPELCHER „MAM KRÄISCHEN ONS SOEN WELLEN. KEINE ANGST VOR BABYTRÄNEN.

25.09.20-26.11.20
DO,FR
19:00-20:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 720 603

Viviane Kieffer Schmit
15€/Persoun
20€/Koppel

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vum ärem Bébee? Dir wësst net ob Dir en "Schreibaby" hutt a sidd dobäi hëlleflos? An dësem Virtrag presentéieren ech eng kierperorientéiert Method mat där Dir Äre Puppelchen begleede kënnst.

BABYLESEN - EE COURS FIR ELTEREN MAT NEIGEBUERENER AN PUPPELCHER VUN 0-6MEINT

14.09.20-23.11.20
MÉ 14.09&21.09.
14:30-15:30 Auer
MÉ 16.11&23.11.
14:30-15:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 720 603

Viviane Kieffer-
Schmitt
80€/Persoun
100€/ Koppel

Wéi wéisst ons den Baby, dass en sech gestresst oder net wuel spiert? Wat kënnen d'Elteren maachen, fir dës Botschaften vum hiren Puppelcher besser ze verstoen an ze beäntwerthen? D'Elteren kréie vill Informatiounen an Übungen fir unzewenden.



VIRTRAG: BABY'S SCHLAFEN ANDERS... BABYSCHLAF UND ELTERNACHT

28.10.20-04.12.20
MI,FR
19:00-20:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 720 603

Viviane Kieffer-Schmit
15€/Persoun
20€/Koppel

Eng vun den heefegste Froen déi jonk Eltere gestallt kréien ass: "Schléift de Puppelche schon duerch?" An dësem Virtrag kréien Elteren an zukünftig Elteren Informatiounen iwwer d'Schlofverhalen an d'Schlofentwécklung vum Bëbee. In-scritioun obligatoresch.

BABYMASSAGEN FÜR BABYS VON 0-6 MONATEN

10.10.20-22.12.20
SA,DI 10h00-11h00 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
621 970 212

Lynn Thiel-Wassnich
30€/Cours

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrem Kind Liebe, Sicherheit und Zuwendung spüren zu lassen. Der innige Kontakt, der während der Babymassage entsteht, stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und bringt viele weitere Vorteile.

MASSAGE POUR BÉBÉS

22.09.20-08.12.20
MA 10:00-11:30,
14:00-15:30 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Anick Brochu
120€/5 cours

Dans une atmosphère détendue et bienveillante, apprenez les gestes du massage au rythme des besoins de votre enfant. 7 participants maximum par groupe, pour enfants de 5 semaines à 10 mois.

MUTTER & KIND MITTWOCH

15.09.20-20.12.20
MI 15:00-16:00 Uhr

Krounebiérg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiérg
32 88 23-1

Mariana
95€/Trimester zzgl.
10€ Kautioun

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€.

BABY GYMNASTIK

14.09.20-14.12.20
MO 14:30-15:30 Uhr

Krounebiérg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiérg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester zzgl.
10€ Kautioun

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

PILATES MAM BÉBÉ

22.09.20-15.12.20
DË 16:30-17:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

k.A.
150€/10 Eenheeten

Mir trainéieren virun allem de Beckenbuedem. Ausserdem maache mir Übungen, déi eis Haltung, Ootmung, Flexibilitéit an Faszien stärken. D'Kanner sinn Wëllkomm a ginn mat an d'Übungen integréiert. Umeldung noutwendeg.



BABYSCHWIMMEN

15.09.20-20.12.20
siehe Beschreibung

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Diane
95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Dienstags: 08:30-09:00 (1-2 Jahre) 09:10-09:40 (3-6 Monate) 09:50-10:20 (7-12 Monate Gruppe 1) 10:30-11:00 (7-12 Monate Gruppe 2) 11:10-11:40 (2-4 Jahre). Keine Kurse in den Schulferien.

AKTIV SEIN - ÊTRE ACTIF

BALLET/JAZZ

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. DIENSTAG: Anfänger:13:30-14:30, Mittelstufe:14:30-16:00, Fortgeschrittene:16:00-17:30. SAMSTAG: Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren) Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren), Mittelstufe: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren). SONNTAG: Anfänger:09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre), Mittelstufe:10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre)

15.09.20-20.12.20 Dienstags	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Patrycja 142,50€/Trimester, zzgl. 10€ Kaution
15.09.20-20.12.20 Samstags	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Samantha 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
15.09.20-20.12.20 Sonntags	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Gabriela 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

BREAK DANCE

18.09.20-24.06.21
FR 16:30-17:30 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweecherdaul
23 62 19 57

Brandon
80€

Afroamerikanische Tanzform. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop.

ZUMBA FÜR KINDER

15.09.20-20.12.20
DO 15:00-16:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Krounebiereg
32 88 23-1

Sara
95€/Trimester zzgl.
10€ Kaution

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Schnupperkurs: 12€ (1 Stunde Schwimmbad inklusive). In den Ferien finden keine Kurse statt.

EISLAUFKURSE FÜR KINDER IM ICE PARK BEAUFORT

10.11.20-17.12.20
Siehe Beschreibung

Ice Park Beaufort
Beaufort

Syndicat d'Initiative et
du Tourisme Beaufort
83 60 99-300

M. Arnold-Post
45€

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. 45€/ohne Schlittschuhverleih, 55€/mit Schlittschuhverleih. Dienstags: 15:00-15:50 Uhr, 16:00-16:50 Uhr, 17:00-17:50 Uhr (Fortgeschrittene) Donnerstags: 14:00-14:50 Uhr, 15:00-15:50 Uhr (Fortgeschrittene), 16:00-16:50 Uhr (Fortgeschrittene)

Entdecke Europa!



Leicht verständlich wird die Geschichte Europas erzählt. Anhand vieler interessanter Informationen und farbiger Abbildungen erhalten die Kinder einen spannend geschriebenen Überblick über Europa und erfahren kurz und knapp, was die EU ist und wie sie arbeitet. Für Kinder von 9-12 Jahren.

Bestellen Sie sich Ihre kostenlose Broschüre!



Europe Direct Munshausen
11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen
Tel.: +352 92 93 73
munshausen@europedirect.lu





KARATE FÜR KINDER

Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Infos auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar DO 16:30 Uhr (3-4 Jahre) DO 17:15 Uhr (5-6 Jahre)	Am Bongert Rosport	Karate-Club Darudo +49 6561 9496 649	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO,MI,FR 17:00 Uhr (ab 7 Jahren)	Am Bongert Rosport	Karate-Club Darudo +49 6561 9496 649	k.A. 20€/Monat

KINDERSCHWIMMKURS

15.09.20-20.12.20 DI/DO 15:00-18:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 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, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen, keine Kurse in den Schulferien.

COURS DE NATATION POUR ENFANTS DÈS 4 ANS, INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

offre permanente voir description	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Élwen 170€/1 cours/semaine, 220€/2 cours/semaine
--------------------------------------	----------------------------------	--	---

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans. Les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire pour mardi et samedi; dépendant de l'évaluation du covid-19. Ben Lebrun, +32 497 99 00 44. Mardi à partir de 17:00 à 17:45 17:45 à 18:30 18:30 à 19:15 et samedi de 10:00 à 11:00 hrs.

SCHAUKELFEE UND KLETTERMAX

24.09.20 DO 14:30-17:00 Uhr	Parc Hosingen Hosingen	Naturpark Our 90 81 88 635	Sabine Wolken 5€
--------------------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------

Wir klettern und balancieren auf einem Parcours aus Seilen. Wir bauen eine Schaukel aus Ästen und Seilen und lernen die Natur spielerisch mit dem Seil kennen. 6-12 Jahre. Anmeldung: 90 81 88 635, beatrice.casagranda@naturpark-our.lu

KANNER RALLYE

permanent buchbar no Vereinbarung	mobil Offer Ermsdorf	Erliefniswelt vGmbH 691 735 932	k.A. op Trofo
--------------------------------------	-------------------------	------------------------------------	------------------

Mat Spill a Spaass zesummen un Zil kommen. Bei dësser Aktivitéit vermëttle mir de Kanner op spilleresch Aart a Weis, dass een zesumme méi staark ass a besser u säin Zil kënnt, wann een zesummenhält. Dëst ass eng mobil Offer.



AUF SCHNITZELJAGD

08.10.20
DO 14:30 Uhr

Parc Hosingen
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Nicole Brimeyer
5€

Auf dem Robiweg durchstreifen wir den Wald und erleben ihn mit allen Sinnen. 6-12 Jahre. Anmeldung: 90 81 88 635, beatrice.casagrande@naturpark-our.lu

KREATIV SEIN - ÊTRE CRÉATIF

ATELIER « LA PÂTE À PHILO »

24.09.20-08.12.20
MA,JE
14:30-16:00 hrs

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
621 192 854

Nathalie Moerman
d'A'musée
15€/Atelier

Chaque enfant est invité à s'exprimer librement sur un sujet proposé. Les enfants expérimentent ainsi l'écoute mutuelle, la coopération, l'empathie, la tolérance tant au travers d'exercices corporels que par le verbe. Inscription obligatoire.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS "JOUER ET APPRENDRE"

08.10.20-17.12.20
JE 15:45-16:45 hrs (6-8 ans)
JE 16:50-17:50 hrs (9-13 ans)
JE 17:55-18:55 hrs (9-13 ans)

Kreativ Haus
Boevange-sur-Attert

KULTRUN asbl
621 413 041

Natalia Sanchez
150€/trimestre

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est proposé pour développer la créativité, le travail en groupe et la conscience de soi. Langue luxembourgeoise.

DU ODER ECH - EEN THEATERWORKSHOP

07.09.20&08.09.20
MÉ&DÉ
10:00-11:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Laetitia Lang
20€/Cours,
32€/2Cours

Wolls du och schon eemol een aneren sinn? Villäicht deng beschten Frëndin? Oder eng Hex oder Prënz? An dësem Kurs ass alles erlaabt. Mir wäerten an verschidden Rollen schlüpfen an mat deenen experimentéieren. Umeldung noutwendeg

ROLLEN AUSPROBÉIEREN - ROLLEN SPILLEN

07.09.20&08.09.20
MÉ&DÉ
14:00-16:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Laetitia Lang
20€/Cours
35€/2 Cours

Och am Improvisatiounstheater sinn Rollen wichteg. Wei spillt een een alen Mann? Oder en klengt Kand? Wéi een sech Rollen uneegent, se verännert an wéi en zu enger anerer Persoun gëtt, wäerten mir zesummen rausfannen. Also mell dech schnell un.



MOL-COURSEN FIR KANNER A JUGENDLECHER

24.09.20-10.12.20
DO 14:00-16:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillot
15€/Cours

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loossen kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materialëschtt kritt Dir op Nofro. Umeldung beim C. Maillot: 691191068

MALATELIER FÜR KINDER

permanent buchbar
DI 17:00-19:00 Uhr

Resonord-Haus
Clervaux

Resonord
27 80 27

Resonord
kostenlos

In diesem Malatelier haben Kinder die Möglichkeit einen Einblick in die "naive Kunst" zu bekommen und mit Hilfe einer erfahrenen Künstlerin selber Bilder mit betont einfacher, unbekümmerter, phantasievoller Wahl der Bildmotive zu gestalten.

KANNERATELIER

permanent buchbar
DË 14:30-15:30 Auer
DË 15:30-16:30 Auer

Duerftreff beim Lis
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
5€/Kand

All Dënnden bidden mir verschidden Kanneraktivitéiten un.

KREATIV MIT PALETTEN

13.10.20
DI 14:30 Uhr

Parc Hosingen
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Monique de With
5€

Wir holen die Paletten auseinander und basteln die schönsten Dinge. 6-12 Jahre. Anmeldung: 90 8188635, beatrice.casagranda@naturpark-our.lu

WALDWICHEL AUS TON

20.10.20
DI 14:30 Uhr

salle des fêtes
Stolzembourg

Naturpark Our
90 81 88 635

Claudine Pint
5€

Mit Blättern fertigen wir lustige Waldwichel aus Ton. Bringe deine Herbstblätter mit und los geht's. 6-12 Jahre. Anmeldung: beatrice.casagranda@naturpark-our.lu

LERNEN&ENTDECKEN - APPRENDRE&DÉCOUVRIR

RUNDUM DEN APFEL MIT ALLEN SINNEN

10.10.20
SA 10:00-14:00 Uhr

Vizerei Eppelpress
Eppeldorf

Naturpark Our
90 81 88 635

Carine Clemens
10€

Von der Ernte über die Verarbeitung bis zur Verkostung erfährst du viel über unsere Äpfel und kannst die Vielfalt des Geschmacks mit allen Sinnen entdecken. 6-9 Jahre. Anmeldung: 90 8188, joelle.nosbusch@naturpark.lu



Machen Sie den „Aquatower“ zum Ziel Ihres nächsten Schulausflugs!

Unsere Ausstellung bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten an verschiedene Fächer u. a., Geschichte und Erdkunde anzuknüpfen.

Mithilfe unseres Rätselheftes können die Schüler die Ausstellung auf eigene Faust erkunden.

Preise:

pro Schüler: 3 € | zzgl. Begleitführer: 75 €

Dauer:

1:30 Stunde bei max. 25 Schülern

Buchung nur mit Voranmeldung:

aquatower@berdorf.lu | Tel: 79 01 87 37

www.aquatower-berdorf.lu

INDIANA JOS - FUERSCHERATELIERS FIR KANNER A JUGENDLECHER

permanent buchbar
Dënschdes

all Gemengen
Landesweit

elisabeth
27 44 97 46 20

Maria Ries,
Philippe Karier
op Ufro

Dir kënnst eis buchen, da komme mir mat eiseim Fuerscher-Mobil bei iech la-anscht fir mat de Kanner ze fuereschen an ze experimentéieren. Fir Kanner ab 4 Joer.

SCHÜLER AM MUSÉE DE L'ARDOISE

permanent buchbar
op Ufro

Musée de l'Ardoise
Haut-Martelange

Musée de l'Ardoise
23 64 01 41

k.A.
8€/Schüler

Lieweg Geschicht - Geschicht erliewen. Erleift en spannenden Dag op der Koll mat engem individuell zesummegehallten, pedagogeschen Programm vir Är Schüler (6-18 Joer). 2 Begleedpersounen pro 20 Schüler gratis.

DEN SCHULAUSSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNIS-AKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Chu'mani asbl
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.



TIERE&PFERDE - ANIMAUX&CHEVAUX

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, mehr Informationen finden Sie unter www.eppelblei.lu.

FREUND HUND

12.11.20
DO 14:30 Uhr

Parc Hosingen
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Danièle Franck-
Schiltz
5€

Lerne den lieben Hund Milo kennen, einen Flat Coated Retriever, und erfahre mit Spiel und Spass alles über Hunde. 6-12 Jahre. Anmeldung: beatrice.casagranda@naturpark-our.lu

GEESSEN, IESELEN, KANENGERCHER & CO.

permanent buchbar
no Vereinbarung

Paerd an Iesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
30€

Um Schleefhäfchen léiere mer spilleresch de respektvollen Emgang mat Kanén-gercher, Hénger, Geessen, Ieselen a Co. Een interessanten Programm fir grouss a kleng Kanner (Dauer 3 Stonnen, Mindestunzuel 3 Kanner).

ESELWANDERUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Paerd an Iesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

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

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für groß und klein, durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Dauer ca. 2 Stunden (Mindestanzahl notwendig, grössere Gruppen auf Anfrage).

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

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

Tipi
Hollenfels

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.



PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Paerd an lesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
lesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
auf Anfrage

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 oder Erwachsene. Auch als Geschenk buchbar.

PFERDE - ADVENT MIT PFERD

13.12.20
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Equestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

k.A.
35€/Person

Erlebnispädagogik: Möchtest du zusammen mit den Pferden Weihnachten feiern? Wir basteln und spielen zusammen mit den geschmückten Pferden. Vielleicht bringt der Weihnachtsmann eine kleine Überraschung für dich. Für Kinder ab 6 Jahren.

PFERDE - SCHATZSUCHE MIT DEM PFERD

04.10.20
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Equestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

k.A.
35€/Person

Erlebnispädagogik: Wir gehen auf eine Schatzsuche! Du machst dich mit deinem Pferd auf die Suche nach den versteckten Schätzen. Kann das Pferd dir bei der Suche helfen? Los gehts! Für Kinder ab 6 Jahre. Kleine Überraschung inklusive.

PFERDE - VATER-KIND-TAG

08.11.20
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Equestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

k.A.
50€/Paar

Erlebnispädagogik: Spiele mit und auf dem Pferd, zusammen mit deinem Vater, Onkel oder Opa...das wird spannend und lustig. Welche Gruppe wird gewinnen? Bist du genauso motiviert wie dein Pony? Für Kinder ab 6 Jahren.

PFERDE - SCHMUCK AUS PFERDEHAAREN

06.09.20
SO 14:00-16:00 Uhr

Centre Equestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

k.A.
35€/Material inkl.

Erlebnispädagogik: Zuerst putzen und kämmen wir die Pferde. Dann basteln wir zusammen dein eigenes Armband oder einen Anhänger aus Pferdehaaren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für Kinder ab 6 Jahren.

REITTHERAPIE FÜR KINDER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Centre Equestre
Kempemillen
Hobscheid

Therapie mit Pferden
- Ilka Janon
621 451 779

k.A.
60€/Stunde

Heilpädagogisches Reiten fördert die Entwicklung des Kindes. Wir betrachten das Kind, mit seiner Behinderung oder Einschränkung ganzheitlich. Der Umgang mit dem Pferd und das Reiten helfen auf körperlicher, geistiger und seelische Ebene (Dauer 30-60 Min).



LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING - LERNEN MIT PFERDEN

permanent buchbar
DO 14:00-18:00 Uhr
FR 16:00-18:00 Uhr
SA 08:00-12:00 Uhr

Ferme pédagogique
Brouch

Bricher Pärdsstall
691 611 425

Mazzone Denis
auf Anfrage

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. In dem 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.

KRÜMELKURS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
35€, 140€/5er Karte

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

PONYTREFF

permanent buchbar
SA 11:00 Uhr

Centre Équestre de
Martelinville
Bigonville

Centre Équestre de
Martelinville
691 603 004

k.A.
25€

Ponyzeit für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Kuschneln, kämmen, füttern und natürlich geführtes Reiten. Gleichgewichtsübungen und Ponyspiele. Kindgerecht mit viel Spaß und Fantasie.

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
10:00-16:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
55€

Ein unvergesslicher Tag auf dem Ponyhof verbringen. Wissen über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem anderen Thema.

PONYGRUPP

nach Vereinbarung
DI,SA 14:30 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
35€, 140€/5er Karte

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

BABYPONY UND KINDERREITSTUNDEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Centre Équestre de
Martelinville
Bigonville

Centre Équestre de
Martelinville
691 603 004

k.A.
25€

Mit viel Spass und Abwechslung und ohne Zwang, den respektvollen Umgang, Pflege und Wissen über Pferde erlernen. Spielerisch verbessern sich die Koordination, das Gleichgewicht und das Verantwortungsgefühl.



JORESKUER UM PEDAGOGESCHEN BAURENHAF

no Vereinbarung
op Ufro

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
240€/Semester

Joreskuer ronderëm d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszäiten. Ofwieslungsräich Aktivitéiten mat a ronderëm d'Deieren vun eisem Haff. Fir Kaner ab 4 Joer.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

permanent buchbar
14:30-17:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
210€

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln. Ponys striegeln, schmusen, reiten und Ponyspiele. Getränke und Kuchen inklusive Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern. Nach Vereinbarung Sonntags oder in den Schulferien.

KINDERGEBURTSTAG MIT PONYS ESELN UND KLEINTIEREN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Paerd an Iesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
auf Anfrage

Zusammen mit Pferden, Eseln und Kleintieren Geburtstag feiern, Reiterspiele, Tiere pflegen, versorgen und vieles mehr. Kuchen und Getränke inklusive.

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar
SA-DI ab 14:00 Uhr

k.A.
Hovelange

Alpakatrekking
Huwel
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: März-November: SA-DI ab 14:00 Uhr, Alpaka-Wanderungen: März-November SA-DI ab 10:00 Uhr, MI-FR ab 18:00 Uhr.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PFERDEHOF

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Centre Équestre de
Martelinville
Bigonville

Centre Équestre de
Martelinville
691 603 004

k.A.
18€/Kind

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof. Hier werden Kinderträume zum Geburtstag wahr. Geführtes Reiten, Spiele, Basteln, putzen und füttern der Ponys. Snacks, Kuchen und Getränke.

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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Chu'mani asbl
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 und Tipiübernachtung.



GESELLIGKEIT - CONVIVALITÉ

GESELLIGER NACHMITTAG

30.09.20-16.12.20 MI 14:00-16:00 Uhr	Treff Aal Schoul I Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	k.A. kostenlos
---	--	--	---------------------------------

Verbringen Sie einen geselligen Nachmittag, mit Gesellschaftsspielen oder kommen Sie einfach vorbei. Mit Anmeldung. Spende in unsere Kaffeekasse ist willkommen. Termine: 30.09, 28.10, 25.11, 16.12.

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.

HANDWERK - ARTISANAT

BOGENBAU KURS

14.11.20-15.11.20 SA&SO 09:30-17:00 Uhr	ManuKultura Useldange	ManuKultura 23 63 00 51 29	Devid Hörnchen 195€
--	------------------------------	---	--------------------------------------

Wir werden zu Beginn des Kurses Ihren Auszug messen und Ihr Zuggewicht bestimmen, damit Sie ein auf Sie zugeschnittenen Bogen und zwei Pfeile bauen können. Aus mehreren Rohlingen können Sie Ihren persönliche Bogen auswählen. Teilnehmer haben die Möglichkeit einen laminierten Langbogen anzufertigen für 30€-Extra.

GOLDSCHMIEDEN - 2 -TAGESWORKSHOP

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits erworbene Wissen. Mit verschiedenen Techniken und Materialien können Sie ein individuelles Schmuckstück herstellen.

17.10.20-18.10.20 SA&SO 10:00-16:30 Uhr	Atelier der Künstlerin Beho/Gouvy	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 155€
14.11.20-15.11.20 SA&SO 10:00-16:30 Uhr	Atelier der Künstlerin Beho/Gouvy	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 155€

HOLZ

10.11.20-08.06.21 DI 18:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 324€
---	----------------------------	---	----------------------------

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Einschreibung am 24.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum.



HOLZ

09.11.20-07.06.21
MO 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Herstellen von Möbeln in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsmaschinen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungszenter. Einschreibung am 24.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum.

VINTAGE - ALTE MÖBEL NEU GESTALTEN

23.09.20-14.10.20
MI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange
& Dorscheid

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
155€/4 Einheiten

Gebrauchsgegenstände, Bilderrahmen, Kleinmöbel, Stühle, Regale oder sonstige Accessoires, Erbstücke oder Flohmarktschnäppchen. All diese Gegenstände können Sie mit unterschiedlichen Techniken zu neuem Leben erwecken. - Falls erlaubt

VOGELHÄUSCHEN AUS HOLZ - SELBST GEMACHT

16.11.20-23.11.20
MO 14:00 Uhr

Maison Worré
Redange

Club Atertall
27 55 33 70

Claude Bauer
50€

Dieses Jahr wagen wir uns an ein selbstgemachtes Vogelhäuschen. Die verschiedenen Einzelteile wurden per Handarbeit vorgefertigt und lassen sich in einer 1ten Phase leicht zusammensetzen. In der 2ten Phase erfolgt die Lackierung.

RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

permanent buchbar
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.

SOUDURE

29.09.20-23.05.21
LU 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
321€

Réalisation de diverses constructions métalliques. Inscription: 24/09/2020 de 19.00 - 20.00 au Forum du Lycée.

SOUDURE AUTOGÈNE - MODULE DE BASE

07.10.20-02.12.20
ME 16:45-19:15 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

Ries Georges
90€

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents, croquis, exercices pratiques. Soirée d'inscription le mardi 22 septembre 2020 à 19.00 heures au lycée.



KREATIV SEIN - ÊTRE CRÉATIF

ALLERLEI KUNST - PÊLE-MÊLE ARTISTIQUE

BRICO / HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

permanent buchbar DI 09:00-11:00 Uhr	Club Senior Nordstad Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. kostenlos
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------

Es gibt abertausende kreative Ideen und Möglichkeiten wie man sich gestalterisch auslassen kann. Und das Entstehen eines fertigen Produkts erfüllt mit Zufriedenheit und Freude. Verbringen Sie den Dienstagmorgen mit uns.

KUNSTEINTOPF

29.09.20-08.12.20 DI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ursula Scheuern- Huppertz 110€/10 Einheiten zzgl. Material
---	--------------------------------	--------------------------------	---

Interessiert es Sie, verschiedene Materialien und deren Bearbeitung kennen zu lernen? Ja? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit dazu: - Wolle - Papier - Mosaik - Holz - Stein - Beton

BETONKOPF

11.09.20-25.09.20 FR 18:00-20:00 Uhr	I.S.J.B Betzdorf	Duerftreff beim Lis 691 719 013 oder 691 719 014	Jennifer Schneider 90€/Material inkl.
---	---------------------	--	--

Kreativ mit Beton und Pflanzen, das wird genau in diesem Workshop stattfinden. An 3 Terminen werden wir einen Kopf aus Beton gestalten, der nachher nach Lust und Laune bepflanzt werden kann.

ADVENTSKRANZ TRIFFT AUF BETON

13.11.20-20.11.20 FR 18:00-20:00 Uhr	I.S.J.B Betzdorf	Duerftreff beim Lis 691 719 013 oder 691 719 014	Jennifer Schneider 50€
---	---------------------	--	---------------------------

Weihnachten muss nicht immer grün sein, wenn Beton im Spiel ist wird es modern und trotzdem gemütlich. An zwei Abenden gestalten Sie sich Ihren ganz anderen Weihnachtskranz für Ihr Zuhause.

ATELIER DE BIJOUX "SPÉCIAL NOËL"

28.11.20 SA 14:00-17:00 hrs	I.S.J.B Betzdorf	Duerftreff beim Lis 691 719 013/ 691 719 014	Veronica di Leo 55€
--------------------------------	---------------------	--	------------------------

Rejoignez-nous dans l'atelier de bijoux "Spécial Noël" et apprenez l'art de fabriquer à main votre bracelet et vos boucles d'oreilles en pierres semi-précieuses! C'est aussi une bonne occasion pour offrir vos créations à vos proches.



ATELIER "DÉCO"

24.09.20
JE 14:00-17:00 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Betty Ries
70€

Lors de cet atelier, vous réaliserez une déco et apprendrez à réaliser facilement un effet rouillé sur un support.

WEIHNACHTSDEKO BASTELN

04.12.20
FR 14h00-16h00

Treff Aal Schoul | Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
10€

Weihnachten lädt zum Basteln ein. Wir gestalten Weihnachtsschmuck aus Papier und verschiedenen Materialien zum Verschenken oder zum Behalten in weihnachtlicher Atmosphäre mit Musik und Kaffee. Anmeldung bis zum 27.11.

DO IT YOURSELF FESTIVAL ARDENNES

06.09.20
SO 10:00-18:00 Uhr

Amphitheater
Wiltz

Transition Nord
691 125 082

k.A.
kostenlos

Eine „Free your Stuff“-Ecke, verschiedene Workshops zum Thema Nachhaltigkeit, ein Repair-Café, Infostände, Essen und Trinken werden an diesem Tag des Teilen geboten. Alles kostenlos. Weitere nützliche Infos finden Sie unter: www.diyfestival.lu

ATELIER "ENSEIGNE ANTIQUE"

01.10.20-04.10.20
JE,DI 14:00-17:00 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Betty Ries
70€/atelier

Lors de cet atelier, vous réaliserez votre enseigne en appliquant la technique du pochoir.

FLORISTIK

Der Jahreszeit entsprechendes Thema. Bitte eine Gartenschere und ein Messer mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

05.10.20 MO 14:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material
14.12.20 MO 14:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material

HANDFIGURENBAU WERKSTATT

06.11.20-07.11.20
FR 18:30-21:30 Auer
SA 10:00-16:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Fabienne Thoma
70€

An dem Kurs kann jiddereen seng eegen Handpopp bauen. Aus engem Bloc Styrodur gëtt d'Gerüst fir de Kapp erausgeschnidden. Dëst gëtt dann mat enger Holzpaste iwwerzunn a modeléiert, duerno ginn d'Kleeder gebitzt. Umeldung noutwenneg.



OPENEN ATELIER: D'SUITE VUM HANDPOPPEN ATELIER

02.10.20-30.10.20
FR 18:30-21:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Fabienne Thoma
30€/Atelier

Du hues schon eng Handpopp mam Fabienne gebaut? Du hues Loscht weider Figuren ze bauen? Dann ass dësen Atelier fir dech! D'Diere vum ManuKultura ginn op, fir dir Plaz, Zäit a Material zu Verfügung ze stellen an denger Fantasie fräie Laaf ze loossen.

KERAMIK COURSEN

14.10.20-28.11.20
MÉ,SA
09:00-12:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Antoinette Barthelemy
15€/Cours

D'Antoinette huet eng jorelaang Erfahrung am Beräich Keramik. Ärer Kreativitéit sinn an dëse Coursen keng Grenzen gesat. Jidderee soll säi Material matbréngen, Lehm kann ee sur place kafen. Umeldung via E-Mail oder Handy: +352 691 362 107

CÉRAMIQUE

06.10.20-18.05.21
MA 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
351€/78 heures

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Inscription: 24/09/2020 de 19.00 - 20.00 au Forum du Lycée.

RACONTE-TOI ! : ATELIERS DE CONTES ET RENCONTRES CRÉATIVES

20.10.-15.12.
MA 15:00-17:30 hrs

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Thill Cécile
De Gruben Bénédicte
70€/5-Cours
15€/Cours

Avoir le plaisir d'écouter un conte et se découvrir au travers de compositions artistiques variées: photomontage, ligne du temps, calligraphie, collages, peinture... Chacun exprime ce qu'il désire montrer et partager de lui-même. Prix dégressif pour famille – groupeKulturpass & revenus modestes : contactez + 352 691 85 45 04

LES ATELIERS DE CAROLINE - MON PREMIER SAVON

20.09.20
DI 14:30-17:00 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Caroline Delvallé
50€

Pour cet atelier, nous vous emmenons dans le monde fascinant de la saponification à froid et ses secrets.

LES ATELIERS DE CAROLINE - SAVON LIQUIDE

22.11.20
DI 14:30-17:00 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Caroline Delvallé
50€/personne

Pour cet atelier, nous vous emmenons dans le monde fascinant de la saponification à chaud et ses secrets.



BÜCHER&PAPIER - LIVRES&PAPIER

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

Jedermann hat eine kleine oder große Bibliothek, in der kranke oder pflegebedürftige Bücher darauf warten beachtet zu werden. Ausbessern, reparieren oder einen völlig neuen Einband in Papier, Leinen oder Leder herstellen, das können sie in diesem Kurs unter fachmännischer Anleitung von einem Buchbindemeister lernen. Mappen, Kisten, Schubser oder lose Blätter zu einem Buch zusammenfügen sind Objekte, die sie ebenfalls herstellen können.

17.09.20-26.11.20 DO 14:00-16:30 Uhr DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirtz 125€/10 Einheiten zzgl. Material
21.09.20-30.11.20 MO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirtz 125€/10 Einheiten zzgl. Material

COURS DE CALLIGRAPHIE

14.09.20-21.12.20
LU 09:00-12:00,
14:00-17:00 hrs

Moulin de Beckerich
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-371

Stéphane Alfonsi
180€/6 séances
280€/10 séances

Nous proposons des cours de calligraphie latine contemporaine avec monsieur Stéphane Alfonsi, peintre calligraphe. Monsieur Alfonsi enseigne depuis plus de dix ans en milieu culturel, associatif, scolaire et pénitentiaire.

KUNST AUS BÜCHERN FALTEN

09.12.20
MI 15h00-18h00

Treff Aal Schoul | Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Eliane Lothritz
30€

Aus einem Buch werden verschiedene Weihnachtsmotive gefaltet (etwa Stern, Engel oder auch ein Name). So entsteht ein Kunstobjekt, das auch verschenkt werden kann. Die verwendeten Bücher werden zur Verfügung gestellt. Anmeldung bis 2.12.

ORIGAMI - WORKSHOP

03.10.20
SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Betty Heischling
25€

In diesem Workshop wird Ihnen die Kunst des Papierfaltens "Origami" vorgestellt. Sie erhalten auch einen Einblick in die Entstehung dieser Kunst, um es dann selbst auszuprobieren. - Falls erlaubt

LESECLUB

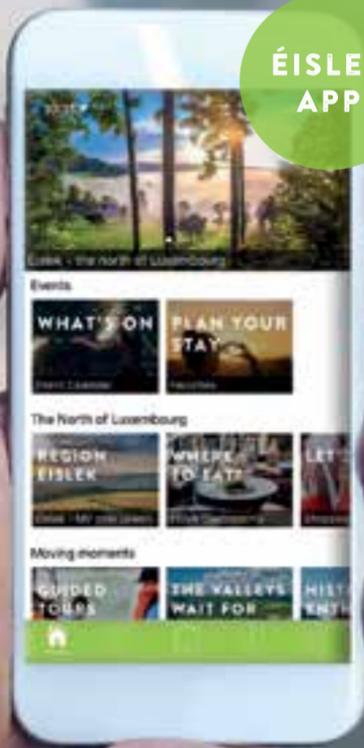
25.09.20-18.12.20
FR 10:00-11:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
kostenlos

Wir lesen zusammen und diskutieren über Bücher, wir freuen uns über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauchen möchte. Anmeldung erforderlich. Eine Spende in unsere Kaffeekasse ist willkommen.



PLAN YOUR STAY IN THE NORTH OF LUXEMBOURG!

WWW.VISIT-EISLEK.LU

SCHREIBATELIER - TAGESWORKSHOP

19.09.20&28.11.20
SA 10:00-16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
30€

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

SCRAPBOOKING

14.11.20
SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Patty Dupong
10€

Scrapbooking kommt aus den USA: Sinn des Scrapbooks ist es Fotos, selbstgemalte Bilder, Texte als Stück seiner Lebensgeschichte in ein Album einzukleben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. - Falls erlaubt

TEXTILWORKSHOP: ECOPRINT

20.09.20
SO 09:00-16:00 Uhr

Tuchfabrik
Esch-sur-Sûre

Naturpark Öwer-sauer
89 93 31-1

Katrin Knappe
60€

Nach einer gemeinsamen Pflanzensammlung zeigt Katrin Knappe wie man Blätter und Pflanzenteile auf Papier übertragen kann. Kurs komplett - Warteliste verfügbar.



MILLEFEUILLES - SOIRÉE LITTÉRAIRE

14.10.20

ME 18:30-22:00 hrs

k.A.

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

gratuit

Ensemble avec la maison des associations et l'associação de pais dos alunos da escola portuguesa d'Ettelbruck, le Club Senior Nordstad vous invite à la soirée littéraire "Millefeuilles", événement interculturel au sujet: la danse des mots.

FOTOGRAFIE - PHOTOGRAPHIE

STAGE CYANOTYPE

14.11.20-28.11.20

SA 14:00-17:00 hrs

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

621 25 29 79

Luc Ewen

220€

Vous découvrirez un procédé photographique ancien et révélez sur papier ou tissu vos propres images d'un bleu intense ! Processus peu coûteux, facile à utiliser sans chambre noire et sans chimie toxique.

FOTOGRAFIEREN ANSTATT KNIPSEN

29.09.20-05.01.21

DI 18:00-21:00 Uhr

Lycée Edward

Steichen

Clervaux

Lycée Edward

Steichen

20 60 07 1

Jean Billa

162€

Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Fokus verstehen und ihre Auswirkungen auf die Bildgestaltung erkennen. Zeit, Blenden und Programmautomatik, Belichtungsmessung und Korrektur, Autofokus, Weißabgleich und ISO-Einstellung gestalterisch einsetzen.

FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
27 44 97 46 20

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.

COURS DE PHOTOGRAPHIE

Les cours se donneront tous à la Millen 1 au Moulin de Beckerich ; chaque participant doit apporter son appareil photo. Dominique Gaul est photographe professionnel et enseigne la photographie depuis de nombreuses années. www.dominiquegaul.com

22.09.20-15.12.20 MA 20:00-22:00 hrs	Moulin de Beckerich Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-371	Dominique Gaul 195€/trimestre
18.09.20-27.11.20 VE 09:45-11:45 hrs	Moulin Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 /-371	Dominique Gaul 195€/10 cours



MALEREI - PEINTURE

COLLAGE & COULEUR

17.10.20-18.10.20
SA&DI 10:00-17:00
hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parilla
120€ +matériel

Nous combinerons nos papiers peints avec nos dessins, avec de la découpe de photos ou des textes de vieux livres, journaux et magazines.

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 unter www.createandconnect.org.

LINOGRAVURE

21.11.20-22.11.20
SA&DI
10:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parilla
120€ + matériel

Nous allons nous amuser à découvrir toutes les possibilités créatives que cette belle technique peut nous donner : des images monochromes ou à plusieurs couleurs ? des papiers imprimés ? des jolies textures ? Tout est possible !

MOL-COURSEN FIR UFÄNGER

17.09.20-17.12.20
DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Mailliet
13€/Cours

Op eng flott Aart a Weis kann C. Mailliet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Keng Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Umeldung: 691 191 068

MOL-COURSEN (NIVEAU AVANCÉ)

24.09.20-10.12.20
DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Mailliet
13€/Cours

Op eng flott Aart a Weis kann C. Mailliet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Umeldung: 691 191 068

MOLEN UM SAMSCHDEG FIR LEIT MAT MOL-ERFARUNG

10.10.20-05.12.20
SA 09:30-16:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Mailliet
50€/Stage

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënn Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Mailliet kënschtlersch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura. Umeldung: 691 191 068



COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE

offre permanente
voir descriptif

articulum
Redange

articulum
47 20 12

Guy Bintz
19€/heure
14€/étudiants

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s. Groupe de max. 6 personnes et encadrement individuel. Les cours sont payés pour 4 séances à l'avance non remboursable en cas d'absence. Contact et renseignements: Guy Bintz, email: art@pt.lu, internet: www.articulum.lu. MA 17:00-19:00 hrs, ME 09:00-13:00 hrs*, JE 17:00-20:00* hrs, VE 17:00-19:00 hrs, SA 09:00-13:00* hrs (au choix 2 ou 3 heures de cours).

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

18.09.20-18.12.20
VE 09:00-12:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
120€/trimestre

Thème de l'année : "Natures inanimées, les vies silencieuses" ; l'occasion de saisir le quotidien à travers ce qui nous entoure, de créer des mises en scène originales et d'en réaliser des peintures aux couleurs de notre temps. Renseignements et inscription: francoise.bande@beckerich.lu.

COURS DE PEINTURE "CRÉATIVITÉ COLLABORATIVE"

sept20-mars21
VE 17:30-20:30 hrs

Cooperations
Wiltz

Conex - Incubateur
Inclusif
95 92 05 57

Catarina Castro
260€/2 trimestres

Ce cours vous donne l'opportunité de découvrir la peinture et de développer vos projets artistiques, individuels ou collectifs, sous un cadre collaboratif. Inscription et renseignements: Catarina Castro - Email : incubateur@conexinclusion.lu

ZEICHENKURS ODER PASTELL

21.09.20-31.12.20
MO 09:00-11:00 Uhr

Maison Worré
Redange

Club Atertdall
27 55 33 70

Marie-Paule Welter
11€/Kurs zzgl.
Material

In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können. Oder doch lieber Pastellmalerei, Pastellkreide, Pastellpapier, usw. Und schon können wir loslegen, ausgehend von den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild. Keine Kurse in den Schulferien.

BILDER IN ROSTTECHNIK

14.11.20
SA 10:00-13:00 Uhr

Centre Culturel
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Martina Rings
48€/inkl. Material

Nicht zum "alten Eisen" gehört solch ein selbstgestaltetes Rostbild. Im Gegenteil, diese Technik ist topaktuell. Es ist spannend zu sehen, wie der echte Rost sich langsam entwickelt. - Falls erlaubt

BILLER MAT RASCHT

23.10.20-30.10.20
FR 18:00-20:00 Auer

I.S.J.B
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013
691 719 014

Jennifer Schneider
85€

Si dir gären Kreativ? An hutt Loscht emol eppes anescht auszeprobieren? Zesammen mam Jennifer gëtt experimentéiert a gekuckt wei een mat verschidden Techniken en aussergewéinlecht Konschtwierk mëscht.



NÄHEN - COUTURE

BITZCOURS FIR AVANCÉ(E)ËN

18.09.-27.11.

ME 17:00-19:00 Auer

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Chantal Koster

180€

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwieft. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien.

COUTURE

Inscription: 24/09/2020 de 19.00 - 20.00 au Forum du Lycée. Nombre de places disponibles: 10/cours. Débutants: Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. Intermédiaires et avancés: choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage.

27.10.20-29.06.21 MA 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
28.10.20-30.06.21 ME 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
29.10.20-24.06.21 JE 14:00-17:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
29.10.20-24.06.21 JE 17:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€

NÄHKURS

permanent buchbar
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten
Dahlem

Koster Chantal
661 417 532

Koster Chantal
180€/Trimester

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

NÄHKURS - ÄNDERUNGEN AN MEINEN KLEIDERN

13.10.20
DI 19:00-21:30 Uhr

k.A.
Binsfeld

Club Haus op der Heed
99 82 36

Lucia Romagnuolo
135€/5 Einheiten

Nach diesem Workshop sind Sie fähig zuhause selbstständig kleine Änderungen durchzuführen. Sie können die eigene Nähmaschine und eigene Kleider mitbringen, um gemeinsam mit der Kursleiterin die Änderungen vorzunehmen.

STRICKEN - TRICOTAGE

BONNETS 1.0 – INTRODUCTION AU TRICOT EN ROND

23.10.20-30.10.20
VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
58€

Quelques techniques et trucs pour vous mettre à tricoter, en rond, sur des aiguilles circulaires. Un bonnet sera le parfait projet pour apprendre et vous lancer.



JE ME (RE)METS AU TRICOT - TECHNIQUES DE BASE

25.09.20-16.10.20
JE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
116€/4 cours

Venez apprendre ou réapprendre les techniques de tricot basiques (montage de mailles, augmentations, diminutions, déchiffrement de modèles et quelques trucs bien utiles); tout ce qu'il vous faut pour vous (re)mettre au tricot avec plaisir.

GILETS EN TOP DOWN

13.11.20-11.12.20
VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
116€/4 cours

Tricoter des motifs et des textures, reprendre les mailles pour faire des bords, techniques de boutonnères, différentes techniques de montage d'épaules, lancez-vous dans le défi des gilets tricotés du haut vers le bas (top-down). Pour intermédiaires et avancés.

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 und lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

THEATER - THÉÂTRE

COURS DE THÉÂTRE POUR ADULTES

05.10.20-14.12.20
MA 19:00-21:00 hrs,
JE 19:00-21:00 hrs

Kreativ Haus
Boevange-sur-Attert

KULTRUN asbl
621 413 041

Natalia Sanchez
250€/trimestre

Découvrir le potentiel en tant qu'acteur. Ce cours cherche à approfondir les connaissances dans l'art du théâtre: improvisation, voix, expression corporelle, création de personnage, interprétation du texte et expérimentation sur scène.

IMPRO-OWEND

07.09.20&08.09.20
MÉ&DÉ
19:00-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Laetitia Lang
25€/Cours
40€/2 Cours

Zwee Owender an deenens du Méiglechkeet hues zesommen ze spillen an ze improviséieren. Fir all déi, déi een fräien, secheren Raum sichen vir een aneren oder sech selwer ze sinn - oder ass dat vleicht dat selwecht? Präis fir Studenten: 18€/Cours, 36€/2 Coursen.



LERNEN & ENTDECKEN - APPRENDRE & DÉCOUVRIR

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

permanent buchbar
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.

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 als Abendkurse, Wochenendkurse oder als Kurswoche buchbar. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

DER ALLTAG DER FRAU UM 1900

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

Wie sah der Alltag der Frau früher aus? Was musste die Frau von damals alles im Haushalt erledigen? Die Verantwortung, die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder usw. Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

AUSSTELLUNG: „IM LICHT DER MEDICI. BAROCKE KUNST ITALIENS“

21.10.20
MI 09:30 Uhr

Treff Aal Schoul I Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

k.A.
10€

Eine der größten Privatsammlungen barocker Kunst ist im Herbst im Nationalmuseum (MNHA) zu sehen. Wir schauen uns die einzigartige Ausstellung gemeinsam an. Anmeldung bis zum 16.10. Ablauf: 09:30 Treffpunkt Bushaltestelle am Treff Aal Schoul, 09:45 Abfahrt, 10:45 Treffpunkt am Eingang des MNHA.

BESICHTIGUNG " MUSÉE BINSFELD"

19.11.20
DO 10:00 Uhr

Museum Binsfeld
Binsfeld

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
20€

Im neugestalteten Musée Binsfeld erkunden Sie bei einer geführten Besichtigung das Leben von früher. Mehr als 50 Themen, mit tausenden antiken Ausstellungstücken und Fotografien aus vergangenen Zeiten sind ausgestellt. Mittagessen inklusive.



BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

permanent buchbar
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.

BROT BACKEN WIE DAMALS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

Wie wurde früher Brot hergestellt und gebacken? Während des Ateliers wird der mühsame Arbeitsweg vom Feld bis hin zum Teig und schlussendlich bis zum Backen im steingemauerten Ofen durch Mitarbeit der Beteiligten durchlebt.

VOM DRESCHEN ZUM MEHL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

k.A.
auf Anfrage

Scheune, Heu, Stroh, Dreschflegel, usw. Wie passen diese Dinge zusammen? Was wurde früher benötigt um Mehl herzustellen? Jeder darf in diesem Workshop selbst ausprobieren, welche harte Arbeit dahinter steckt um die Spreu vom Korn zu trennen.

VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

permanent buchbar
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.

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

permanent buchbar
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. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

ERLIEFNIS STAD

permanent buchbar
no Vereinbarung

mobil Offer
Ermsdorf

Erliefniswelt vGmbH
691 735 932

k.A.
op Ufro

Erliefnis Stad ass eng flott interaktiv Méiglechkeet bei där Participanten d' Stad aus anere Perspektive kenneléieren, hier Komfortzone verloossen a mat verschiddenen Themen sou wei mat sech selwer konfrontéiert gin. Dëst ass eng mobil Offer.



FASZINATION JAKOBSWEG - ERLEBNISBERICHT VON N. DIEDERICH

13.10.20
DI 19:00 Uhr

Festsaal
Hamiville

Club Haus op der Heed
99 82 36

Niki Diederich
kostenlos

Niki Diederich ist auf den Spuren des Jakobsweges gepilgert und möchte seine Beweggründe, Eindrücke und Erfahrungen gerne in Wort, Bild und Film an Interessierte weitergeben. Lassen Sie seine Bilder und die Kommentare auf sich wirken. - Falls erlaubt

LESUNG VON E. DEMMER: "WENN DIE NATUR ZU UNS SPRICHT "

10.10.20
SA14:30-16:30 Uhr

Kloster Fünfbrunnen
Cinqfontaines

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
5€

An diesem Nachmittag liest Elisabeth Demmer Texte, zu denen sie durch Begegnungen mit der Natur angeregt wurde. Im Anschluss an die Lesung werden Kaffee/ Tee und Kuchen serviert. - Falls erlaubt

LËTZEBUERGER AN AMERIKA

26.11.20
DO 19:00-20:30 Uhr

Centre Culturel
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

René Daubenfeld
kostenlos

René Daubenfeld beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren damit, dass im 19. und 20. Jh. zehntausende Luxemburger nach USA ausgewandert sind. Er informiert über seine Nachforschungen und bringt die Quellen in USA und im Internet näher. - Falls erlaubt

SCHULUNTERRICHT WIE FRÜHER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei
691 119 090

Elisabeth Ney
auf Anfrage

Im nachgebauten Schulsaal mit original Schulbänken, erklärt die strenge Lehrerin wie früher eine Schulstunde abgehalten wurde. Wie wurde gerechnet? Wie wurde bestraft? Auch Handarbeit war Programm. Auf Anfrage für Gruppen bis max. 20 Personen.

SKULPTURENWEG WELCHENHAUSEN

16.09.20
MI 14:00 Uhr

Parkplatz am Museum
Welchenhausen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Leonie Simons
10€

Bei der Wanderung von ca. 6 km werden Sie den Skulpturenweg, der 2019 von 9 Künstlern aus D, L, und B erschaffen wurde, zusammen mit Leonie erkunden. Unterwegs gibt es kurze Erklärungen zu den Künstlern und Kunstwerken. Getränk und Snack inklusive.

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

01.10.20
ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf asbl
79 01 87 37

k.A.
6,50€/Person

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 (im Preis enthalten: Eintritt und ein Glas Sekt). Termine: 01.10. Kurs komplett - Warteliste verfügbar.



WENZELS-TOUR: 1000 JAHRE GESCHICHTE IN 180 MINUTEN ERLEBEN

27.09.20 Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.
 SO 07:44 Uhr Abfahrt Hupperdange 99 82 36 37€

Mit einem Gästeführer erleben Sie in knapp 3 Stunden 1000 Jahre Geschichte. Zusätzliche Erfahrungstafeln machen Geschichte noch anschaulicher. Die Wenzelstour startet um 09:30 Uhr vor der Kirche St. Michel. Mittagessen in der Brasserie du Cercle. Führung und Mittagessen inklusive.

WISSENS- UND LOGIKATELIERS

permanent buchbar Robbesscheier Robbesscheier Robbesscheier
 10:00-17:00 Uhr Munshausen 92 17 45-1 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.

MUSIK - MUSIQUE

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: THE BLUESY SIDE OF THE STONES

29.10.20 ManuKultura ManuKultura Ben Boulanger
 DO 19:30-21:00 Auer Useldange 23 63 00 51 29 8€

De Blues ass op quasi all den Disken vun de Rolling Stones present. Dësen Owend ass geduecht, fir déi blueseg Momenter an der Diskographie vun de Stones ervirzesträichen. Dat natierlech unhand vu villen Anekdoten an Audio-Dokumenten.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES DÉRIVÉS !... BLUES MADE IN LUXEMBOURG

09.11.20 Club Haus am Brill Club Haus am Brill Ben Boulanger
 LU 18:30 hrs Capellen 30 00 01 8€

THE LOW RIDERS, nouvelle formation qu'ils ont créée avec le percussionniste/harmoniciste Rico Winandy (Nazz Nazz, Plasma, Tribute to the Beatles,...), qu'ils vont se présenter en public.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES DÉRIVÉS - RORY GALLAGHER

07.12.20 Club Haus am Brill Club Haus am Brill k.A.
 LU 18:30-20:30 hrs Capellen 30 00 01 8€

Le guitariste-chanteur Rory Gallagher est un sacré 'malentendu', au sens propre du terme. D'un côté trop 'rock' pour les bluesmen, d'un autre côté trop 'blues' pour les rockers, il est passé à côté de la reconnaissance qu'il méritait.

KULTURGESCHICHTEN OP VINYL. LËTZEBUERGER OERWIERM AN HIRER ZÄIT

19.10.20 CAPE Centre des Arts Pluriels Georges Urwald
 MÉ 19:00-20:30 Auer Ettelbruck alsbl 11€/Normaltarif
 26 81 26 81 5,50€/Jugendtarif<26 Jahre

Populär Lidder verroden eis sou munches aus hirer an iwwert hir Zäit. All Lidd, dat glécklecherweis deemools vu Plackelabelen op Vinyl veréiwegt ginn ass, hält eis eng kleng Geschichtsstonn iwwert Kultur zu Lëtzebuerg, wann een esou wëll.



Foto: Mim Moser, Nathalie Jener, Caroline Martin



NATURPARK
ÖWERSAUER

D'WAASSERREGIOUN VU LËTZEBUERG

- 1 Solarboot zu Ënsber
- 2 Aktivitéiten am Naturpark
- 3 Duchfabrik & Shop zu Esch-Sauer



2



1



3

Éffnungszäiten:

All Dag ausser mëttwochs:
10:00-12:00 / 14:00-18:00

Samschdes, sonndes a Feierdeeg:
14:00-18:00

15, rue de Lultzhausen
T. (+352) 89 93 31-1

L-9650 Esch-sur-Sûre
info@naturpark-sure.lu

WWW.NATURPARK-SURE.LU
 Naturpark Öwersauer



LËTZEBUERGER MUSEK SÄIT DEM 2. WELTKRICH.

23.11.20 MÉ 19:00-20:30 Auer	CAPE Ettelbruck	Centre des Arts Pluri- els Ettelbrück asbl 26 81 26 81	Damien Sagrillo 11€/Normaltarif 5,50€/Jugendtarif<26 Jahre
---	----------------------------------	---	--

An dësem Virtrag gëtt d'Museksliewen zu Lëtzebuerg säit dem Zweete Weltkrich behandelt, den Opschwung vun der Amateurmusik an der kuerz dono, an d'Community Music an eiseem haitege Medienzäitalter.

DJEMBÉ

16.09.20-09.12.20 MI 18:30-20:00 Uhr	Centre Culturel Bockholtz (Hosingen)	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sada Diagne 150€/12 Einheiten
---	---	---	--

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

COURS DE DJEMBÉ AVEC SADA

17.09.20-10.12.20 JE 17:30-19:00 hrs (débutants), 18:30- 20:00 hrs (avancés)	Centre Culturel Elvange	d'Millen asbl 691 510 370 /-371	Sada 130€/pers
---	--	--	---------------------------------

Sada propose de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africains. Une belle façon de développer son sens du rythme avec un professeur exceptionnel. Pour adolescents et adultes (pas de cours pendant les vacances scolaires).

ENCHANTEZ-VOUS! ATELIERS DE CHANT CRÉATIF

17.09.20-10.12.20 JE 18:30-20:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Valérie Schiel 156€/6 unités
---	--	--	---

Improvisations, jeux vocaux, travail sur le corps et le souffle et technique vocale. Aucune expérience n'est nécessaire. Ils s'adressent à toute personne souhaitant explorer sa voix et se relier aux autres par le son.

BERATUNG & INFORMATION CONSULTATION & INFORMATION

CONSEIL SOCIO-FAMILIAL

permanent buchbar nach Vereinbarung	28, Stackemer Pad Deiffelt	Consultation théra- peutique 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.



ENERGETISCHE GEBÄUDEREINIGUNG

**permanent buchbar
auf Anfrage**

**7, Om Stackburren
Huldange**

**Nadja Heck
671 154 101**

**Nadja Heck
ab 60€**

Alles ist Energie. Räume können belastet sein durch Energien, die unbewusst auf uns einwirken. Energiearbeit kann diese auflösen. Zudem gebe ich Ihnen Ratschläge, wie sie Ihre Wohnräume so gestalten, dass sie unterstützend für sie wirken.

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 und gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder Farbe. "Ihre" Farben lassen Sie jünger, vitaler und ausdrucksvoller aussehen.

HEILPFLANZEN - INFOABEND

**24.09.20
DO 19:00-22:00 Uhr**

**Centre Culturel
Wilwerwiltz**

**Club Haus op der Heed
99 82 36**

**Yves Habscheid
8€**

Die heilende Kraft der Pflanzen und Pilze wird seit Jahrtausenden genutzt, um Krankheiten jeder Art entgegenzuwirken. Der Herboriste Yves Habscheid zeigt Ihnen, wie Sie Heilpflanzen und -pilze gegen alltägliche Krankheiten einsetzen können. - Falls erlaubt

MIT HEILPFLANZEN DEN KÖRPER ENTGIFTEN

**26.09.20
SA 10:00-17:00 Uhr**

**Club Haus op der Heed
Consthum**

**Club Haus op der Heed
99 82 36**

**Juliane Neu
60€**

Eine der wichtigsten Säulen in der Naturheilkunde ist die Entgiftung des Körpers. In diesem Seminar lernen Sie die Heilpflanzen in der Natur kennen. Zwischendurch gibt es Bewegungsübungen, die die Lebensenergie wieder in Bewegung bringen. - Falls erlaubt

PARKINSON KONFERENZ

**13.10.20
DI 19:00 Uhr**

**Centre Culturel
Hosingen**

**Club Haus op der Heed
99 82 36**

**Parkinson
Luxembourg
kostenlos**

Die Parkinsonkrankheit und mögliche Behandlungsformen. Welches sind die Symptome und welche Therapien gibt es? Wie sieht der Alltag aus? Was bietet die Parkinsonvereinigung an und was hat es mit der Parkinsonforschung auf sich? - Falls erlaubt



VISION-BOARD WORKSHOP

28.11.20

SA 09:00-13:30 Uhr

Centre Médical
Nordstrooss
Marnach

Cabinet Neie Wee)
621 217 446

Karin Krausch
180€

Vision-Board Workshop im Centre Médical Nordstrooss in Marnach (Salle de conférence 2e ét.). Infos unter: www.cabinet-krausch.lu (Blog) oder www.landakademie.lu. E-Mail: info@cabinet-krausch.lu

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

15.09.20-20.12.20
SA/SO
10:00-13:00 Uhr

Gesondheetszenter
Ernzen

feel your body Ge-
sondheetszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
100€

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

ENTSPANNUNG - RELAXATION

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

23.09.20-09.12.20
MI 19:00-20:00 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
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 auf www.landakademie.lu nachlesen (keine Kurse in den Schulferien).

MEDITATION

22.09.20-22.12.20
MA 19:30-21:00 hrs

LiichtenEck
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
160€/trimestre

Ce cours vous propose des exercices de Yoga, Qi Gong, Tai Chi et méditation.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

14.09.20-07.12.20
MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus op der
Heed
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Marianne Erasmus
144€/12 Einheiten

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

BAINS DE GONG

08.10.20-10.12.20
JE 10:00-11:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Valérie Schiel
22€/séance

Allongez-vous confortablement, fermez les yeux et laissez-vous porter par les sons.



KLANG WORKSHOP

26.09.2020
SA 10:00-16:30 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Bhakti Hardy
auf Anfrage

Klangworkshop: tauche ein in die Schwingung des Klanges und erlebe die heilsame Wirkung.

RELAXATION - COURS D'INTRODUCTION DANS LES TECHNIQUES DE LA RELAXATION

05.10.20
LU 10:00-18:00 hrs

Salle des Fêtes
Stegen

ILTA Sàrl Ss
691 416 967

k.A.
100€

Relaxation-Introduction dans les techniques de la relaxation. Vous découvrirez en vous-même des espaces de bien-être et de profonde détente. Vous apprenez à écouter votre corps, à apaiser votre mental et à libérer votre énergie bloquée.

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
ab 80€

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.

SOMA BREATH

offre permanente

Mersch
Mersch

Pilates & Yoga Shanti
691 666 659

Axinja Granier
10€/drop-in
50€/10-Pack

SOMA Breath est un système holistique d'exercices de Pranayama (respirations). La respiration se fait avec le rythme de la musique et avec une connexion corps/esprit guidée. Ca relache la tension, le stress, et ca calme et clarifie l'esprit. 10€/cours ou carnet de 10 pour 50€.

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ

ANDREA HELBACH

Energetisches Coaching für gesunden Lebenswandel, Diekirch
www.andreahelbach.lu | www.facebook.com/AndreaHelbachCoaching/

* Einmaliger 10% Rabatt-Gutschein

TAKE WHAT YOU NEED TODAY

ENTSPANNUNG

REGENERIERUNG

HEILUNG

FRIEDEN

TRANSFORMATION

ENERGIE

KRAFT

LIEBE

LICHT

BEWUSSTSEIN



KÖRPER & GEIST - CORPS & ESPRIT

LEICHTES TRAINING - TRAINING DOUX

CREATIVE HEALING

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
80€

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

ECOLE DU DOS

offre permanente
sur demande

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

Kinésithérapeute
120€/10 unités

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

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

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

Redeschberg 10 A
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.

EUTONIE

24.09.20-26.11.20
JE 10:00-11:30 hrs

Salle des Fêtes
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
147€/9 cours

Le contact avec soi-même, dans un corps authentiquement habité et plus consciemment relié au monde, génère équilibre, sens et fécondité dans sa vie personnelle.

DIE FELDENKRAIS-METHODE - WORKSHOP

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

22.09.20 DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Liette Wirth 32€
27.10.20 DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Liette Wirth 32€
24.11.20 DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Liette Wirth 32€
08.12.20 DI 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Liette Wirth 32€



WELLNESSWORKOUT

permanent buchbar
DO 09:00-10:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spaß stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs: kostenlos.

MASSAGETECHNIKEN - TECHNIQUES DE MESSAGES

AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE KOPF/NACKEN- UND GESICHTS- MASSAGE

27.09.20
SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Erlernen Sie die angenehme durchblutungsfördernde ayurvedische Kopfnackenmassage und die verjüngende, entspannende und hautpflegende Gesichtsmassage aus dem Ayurveda und verwöhnen sie so ihre Mitmenschen.

AUSBILDUNG: AYURVEDISCHE MASSAGE: ARME/HÄNDE UND BEINE/ FÜSSE

14.11.20
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Ausbildung: Ayurvedamassage: Arme/ Hände, Beine/Füße wirkt entspannend, glättend und pflegend.

ABHYANGA (AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE) - TEIL 3

03.10.20-04.10.20
SA&SO 10:00-17:00
Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Abhyanga , Ganzkörperölmassage. Tiefe Berührung von Geist und Seele, Entspannung pur, wirkt vorbeugend, harmonisierend und Immunsystem stärkend. Das Prana kommt wieder in Fluss. Dieser 3. und letzte Teil kann nur erlernt werden, nachdem man an den zwei ersten Teilen (Kopf/Gesicht, Arme/Hände, Beine/Füße) teilgenommen hat.

AUSBILDUNG: DIE AZIDOSEMASSAGE

19.09.20-20.09.20
SA&SO 10:00-17:00
Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Ausbildung: Die Azidosemassage (entschlackend und lösend).

AUSBILDUNG: DIE TIBETISCHE HEILMASSAGE

24.10.20-25.10.20
SA&SO 10:00-17:00
Uhr

Ayurvedahouse
Reimberg

Ayurvedahouse
621 140 674

Sonja Graul
auf Anfrage

Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage. Die Tibetische Massage ist eine Energiepunkt- und Entspannungsmassage. Sie zählt zu den wichtigsten äußeren Therapien der traditionellen Tibetischen Medizin. Ihre heilende und entschlackende Wirkung ist seit jeher bekannt. www.ayurveda.lu



JIN SHIN JYUTSU-JAPANISCHES HEILSTRÖMEN

10.10.20-21.11.20
SA 14:30-17:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean Marie Huberty
48€/séance

Le nom « Jin Shin Jyutsu » signifie « l'art du Créateur à travers l'homme de compassion ». Cet art se fonde sur notre capacité innée et naturelle à nous harmoniser nous-mêmes.

MAGNETISME & CONSCIENCE

03.10.20-04.10.20
SA&DI 09:00-17:00 hrs

LichtenEck
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
200€

Vous apprendrez les bases du massage Inochi et d'auto-massage. Vous exercerez les ressentis du magnétisme. Vous entendrez parler des dernières découvertes de la Science en matière de conscience et d'énergie.

FORMATION EN MAGNÉTISME

Magnétisme=transmission de l'énergie vitale. Ce n'est pas un don - mais un art! Cette formation vous offre la possibilité de comprendre l'énergie, de la développer et de l'utiliser pour vous soulager vous et vos proches. Repas du midi inclus.

03.10.20-04.10.20 SA&DI 10.00 - 18.00 hrs	Salle des Fêtes Stegen	ILTA Sàrl S 691 416 967	k.A. 700€/pers
10.10.20-11.10.20 SA&DI 10:00-18:00 hrs	Salle des Fêtes Stegen	ILTA Sàrl S 691 416 967	ILTA Sàrl S 700€/pers

SHIATSU

permanent buchbar
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &
Ostéopathie Peters
Mersch

Shiatsu Marisa
691 835 265

k.A.
80€/60 Min
110€/90 Min

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).

LOKAI MERIDIAN SHIATSU

no Vereinbarung
op Ufro

k.A.
Warken

Iokai Meridian
Shiatsu
661 817 903

Marie-Paule Wagner
op Ufro

Shiatsu ass eng ganzheetlesch, energetesch Kierperaarbecht déi hiren Ursprung an Asien huet. Äre Kierper léiert hei Blockaden ze léisen, wouduerch är Liewensenergie besser fléisse kann an är Selbstheilungskräften gestärkt ginn.

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.



QI GONG

QI GONG

30.09.20-09.06.21
ME 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

LTETT
81 92 01 300 /-305

Garin Pascal
189€

Apprentissage de méthodes spécifiques de Qi Gong pour préserver et améliorer la santé du corps et de l'esprit. Soirée d'inscription le mardi, 22 septembre 2020 à 19.00 heures.

QI GONG

06.10.20-15.12.21
MA 10:50-11:50 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Anne Zachary
150€/10 unités

La force du Qi gong est d'être une pratique unique, d'origine chinoise, millénaire qui, associée à la maîtrise du souffle, permet d'entretenir la bonne santé physique.

QI GONG

10.10.20
SA 10:00-12:00 &
14:00-17:00 Uhr

Treff Aal Schoul I Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Volker Bänisch
85€

Qi Gong gehört zur traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Kombination aus innerer Konzentration sowie fließender Bewegung. Unser Kursleiter Volker Bänisch wird Sie bei einer Teezeremonie zwischen den Übungen darüber informieren. Anmeldung bis zum 2.10.

VividFloatingGreen – “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 und so das innere und äussere „MenschSein“ wieder lebendiger zu leben.



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





SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsfähigkeit von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

HATHA YOGA - "DA SEIN IM INNEREN STILLEN RAUM" IN DER KÖRPERSTELLUNG ERFAHREN

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung achtsam erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs in der Praxis 80€, in ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite (wöchentlicher Einstieg jederzeit möglich).

21.09.20.-12.07.21 MO 18:45-20:15 Uhr (LU) MO 20:20-21:45 Uhr (FR)	13, rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
22.09.20-13.07.21 DI 17:50-19:20 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
22.09.20-13.07.21 DI 20:15-21:45 Uhr	35, rue de la Gare Mersch	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
23.09.20-14.07.21 MI 18:15-19:45 Uhr	Maison des Sociétés Beringen	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
Okt 20-Juni 21 SA 09:30-11:00 Uhr	Siège «En Häerz fir Kriibskrank Kanner» Boevange-sur-Attert	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten

HATHA YOGA - FÜR MS BETROFFENE PERSONEN

11.09.20-16.07.21
FR 09:30-11:00 Uhr
FR 11:15-12:45 Uhr

MS Day Center
Bill

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Trimester, 10€/Schnupperkurs

Für MS betroffene Personen sowie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren und Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrzunehmen (wöchentlicher Einstieg möglich). Kurse werden vom MSL&FLASS unterstützt.

NIDRÄ YOGA

Nidrâ Yoga ist eine sinnstiftendere "Neuordnung" des Denkens und Fühlens, den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster erkennen und loslassen. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs 80€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

05.10.20-28.06.21 MO/DI 08:45-10:15 Uhr	13, rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
Okt 20-Jun 21 SA 9:30-11:00 Uhr	Siège : "En Häerz fir Kriibskrank Kanner" Boevange-sur-Attert	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten



MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
80€/Einzelkurs

Ein progressever Übungsweg "Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird "leer" bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes". Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

HATHA YOGA INTENSIF I: ÄUSSERE & INNERE AUFRICHTUNG

18.10.20
SO 09:30-12:30 Uhr

Siège „En Häerz fir
Kriibskrank Kanner“
Boevange-sur-Attert

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

Die Aufrichtung der Wirbelsäule als Ankerpunkt der Körperstellung und Atemführung & das Bewusstsein unserer inneren Aufrichtung im Lebensfluss. Hatha Yoga Intensif II: 24.01.21 "starke Wurzeln - im Leben verankert sein". Hatha Yoga Intensif III : 25.04.21 "Der Atem des Lebens - lebendiges Sein". Preise : 60€/Frühbucher, 65€/nach dem 11.10., 160€/3 Seminare.

MATINÉE YOGA I: UNSERE WURZELN – UNSERE LEBENSKRÄFTE

13.12.20
SO 09:30-12:30 Uhr

2, rue d'Arlon
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In der 1. Matinée der Workshopreihe widmen wir uns insbesondere dem Energiefluss in Becken, Beine und Bauch. Sind diese Energiezentren geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt und gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des Mensch seins zu entfalten. Preise: 60€/Frühbucher, 65€ nach dem 06.12., 160€/Vorteilspreis für 3 Matinéés. Matinée Yoga II: 14.03.21 "Der Weg des Herzens-Leben in der Fülle", Matinée Yoga III : 06.06.21 "Einheitsbewusstsein- die innere stille Mitte".

YOGA

YOGA FEMME ENCEINTE

24.09.20-17.12.20
JE 10:00-11:00 hrs

LiichtenEck
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
130€/trimestre

Yoga et relaxation de la femme enceinte.

YOGA, QI GONG ET TAI CHI SENIOR

24.09.20-17.12.20
JE 08:30-09:30 hrs

LiichtenEck
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
130€/trimestre

Le yoga et le tai chi aident à vieillir en bonne santé

YOGA

ab dem 16.09
MI 20:10-21:10 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
23 62 19 57

Katy
100€/Erwachsene,
75€/Studenten

Yoga.



YOGA

21.09.20-14.12.20
MO 14:30-16:00 Uhr

**Treff Aal Schoul | Mai-
son des Générations**
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Perla Ghidale
144€/12 Einheiten
15€Drop-in

Mithilfe der diplomierten Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen. Wir bitten Sie, sich eine Woche im Voraus anzumelden.

YOGA

15.09.20-20.12.20
MO 19:00-20:45 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

**Chrescht Cornette,
Monique Schuster**
165€/Trimester zzgl.
10€ Kautio

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 19,50€ (1 Stunde Schwimmbad inkl.). Keine Kurse in den Schulferien.

YOGA

permanent buchbar
MI 20:00-21:00 Uhr
SA 09:00-10:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs: kostenlos.

YOGA

Kleingruppen, Anfänger/Mittelstufe: Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden. Mittelstufe/Fortgeschrittene: In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus der Körpertherapie und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

Yoga/Entspannung in Kleingruppen nach Absprache	Mamerhaff Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 100€/Stunde
Yoga Anfänger/ Mittelstufe DO 19:00-20:00 Uhr	Mamerhaff-Fami- lylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 200€/Trimester
Yoga Mittelstufe/ Fortgeschrittene DO 18:00-19:00 Uhr	Mamerhaff-Fami- lylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 200€/Trimester

YOGA IN THE MORNING

permanent offer
WE 08:15-09:15 hour

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
200€/Trimester

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



KLASSISCHES YOGA

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

08.09.20-16.12.20 DI 19:00-20:00 Uhr	Judo-Saal Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Clarinda Da Rocha 120€/10er Karte
09.09.20-16.12.20 MI 20:00-21:00 Uhr	Bibliothek Tony Bourg Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 120€/10er Karte
17.09.20-10.12.20 DO 09:45-11:00, 19:00-20:15Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Gette 144€/12 Einheiten

HATHA YOGA

16.09.-18.12.
LU 17:00-18:15 hrs

Michelshal
Wiltz

Beurlet Claudine
691 711 250

Beurlet Claudine
11€/cours

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

Donnerstags
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.

YIN-YOGA

permanent buchbar
MI 19:45-20:55 Uhr

Berdorfer Eck
Berdorf

Diederich Petra
+49 1512 6755 113

Petra Diederich
125€/10 Einheiten

Im Yin Yoga werden die Asanas etwa 3-5 Minuten entspannt gehalten. Deshalb wirkt Yin Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe. Ganz besonders auf die Faszien, da diese meist verklebt oder verkürzt sind.

YOGA (VINYASA FLOW)

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüße. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen. Keine Kurse in den Schulferien. 15€/Kurs, 180€/Trimester(12 Kurse), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In.

ab dem 21.09 MO 18:15-19:30 Uhr	Kass Haff Rollingen	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier siehe Beschreibung
ab dem 16.09 MI 17:30-18:45 Uhr	Epicerie am Duerf Schrondweiler	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier siehe Beschreibung



COURS DE YOGA INTÉGRAL, AU SON DE LA MUSIQUE

08.10.20-17.12.20
JE 19:10-20:40 hrs

Kreativ Haus
Boevange-sur-Attert

KULTRUN asbl
621 413 041

Natalia Sanchez
200€/trimestre

Cours de yoga intégral, au son de la musique. Pendant le cours, les participants pourront développer la tonification et élasticité musculaire et en même temps, la capacité de se détendre, de se concentrer et de prendre conscience de soi.

YOGA - ALL INCLUSIVE

permanent offer
SA 10:00-11:30 hour

Camping Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-
Higgins
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.

YOGA - MATINAL MAGIC

permanent offer
SU 10:00-12:00 hour

Camping Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-
Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-
Higgins
donnation based

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.

FACE YOGA

17.10.20-12.12.20
SA 10:00-11:30 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Kim Marel-Ronin
20€/workshop

All Over Face Toning You will learn and practice core exercises to tone and lift the skin and relax the muscles to diminish and prevent wrinkles.

RÜCKEN VINI YOGA

23.09.20-16.12.20
MI 10:00-11:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Electra Chifari
120€/12 Einheiten

In diesem Kurs ist die Wirbelsäule zentrales Thema. Mit dem Ziel in einen Zustand von Schmerzfreiheit und Wohlbefinden zu gelangen, werden alle Übungen sehr schonend ausgeführt.

VINI YOGA

22.09.20-15.12.20
DI 09:30-10:30 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Electra Chifari
120€/12 Einheiten

Der Name Viniyoga bedeutet, dass die Übungen und die Konzepte des Yogaunterrichts immer an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität.



YOGA INTENSIV

14.11.20

SA 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
35€

Durch die Verbindung der Yogapraxis und Einführungen in die Yogaphilosophie, erfahren die Übenden eine besondere Tiefe.

THERAPIE & FÜRSORGE - THÉRAPIE & ASSISTANCE

ART-THERAPIE

offre permanente
sur demande

6, rue du Village
Nothum

Art-Thérapie
621 151 820

Decot Ingrid
40€/séance

L'art-thérapie contribue à apaiser et à métaboliser les souffrances physiques et psychiques par l'expression de la créativité artistique. Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, etc. Se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif.

MANDALA-MALEN

13.11.20-15.11.20
FR&SO ab 17:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
195€

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Innern ein farbiges Kreisbild entstehen und begeben sich auf den achtsamen Weg zur eigenen Mitte. Im Preis enthalten: Seminar, Material und 2 Übernachtungen in einfachen Einzelzimmer mit Vollpension. 20€ Aufschlag für Zimmer mit Dusche und WC.

THERAPEUTISCHE FRAUENBEHANDLUNG

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
80€

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

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARBTHERAPIE

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.



GESPRÄCHS- UND ZUHÖRPARTNERIN

permanent buchbar
MO-FR 09:00-17:00

nach Vereinbarung
k.A.

Caroline-Lucie Didier
621 31 71 09

Caroline-Lucie Didier
nach Vereinbarung

Wenn Sie alleine leben oder sich jemanden zum Reden und Zuhören wünschen komme ich gerne zu Ihnen nach Hause oder an einen vereinbarten Ort (z.B. Parkspaziergang, Teestube...). Wir können dann gemeinsam nach vereinbarter Zeit positive und konstruktive Gespräche führen. Ich spreche fließend luxemburgisch, deutsch und französisch. Spende erbeten.

HYPNOSE THERAPIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee
Heinerscheid

Cabinet Neie Wee
621 217 446

k.A.
140€/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 Informationen unter www.cabinet-krausch.lu.

SELBSTHYPNOSE-KURS

10.10.20
SA 09:30-17:30 Auer

Centre Médical
Nordstrooss
Marnach

Karin Krausch
621 217 446

Karin Krausch
235€

Du wëlls a kuerzer Zäit entspannen, Stress ofbauen, selbstsécher deng Zie-ler erreechen. Selbsthypnose ass ëmmer a séier asetzbar. Fir 235€ kriss du: Grondwëssen Hypnose an Selbsthypnose - eng Entspannungshypnose - Léieren Selbsthypnose-Technik a Praxis - Dokumentatioun an Ënnerstützung bei der Selbsthypnose - Mëttegiessen, Gedrénks a Kaffispaus inclus. Infoen/Umeldung: 621217446 oder info@cabinet-krausch.lu

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.

GANZHEITLICHE REITPÄDAGOGIK/REIT THERAPIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Beeforter Paerd an
Isel-Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
Isel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
auf Anfrage

Individuelle Reittherapie oder Reitpädagogik für Kinder und Erwachsene.

REIT THERAPIE, 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. Spiel- und Entwicklungspädagogisches Lerntraining.



ACHTSAME ABENDWANDERUNG DURCH DIE NATUR

24.09.20-08.10.20
DO 18:30 Uhr

Konschthaus a
Frantzen
Heiderscheid

Liliane Schmitz
621 461 063

Liliane Schmitz
24€/Einheit

90% der Zeit verbringt der Mensch in Räumen. Die digitale Welt hat uns weggerückt von der natürlichen Verbindung zur Mutter Erde. Daher wirkt ein Waldspaziergang besonders heilsam. Kleine Übungen laden uns ein, inne zu halten und zu entspannen. Termine: 24.09.&08.10. (bei Interesse wird der Kurs weiter angeboten).

KRÄUTERFÜHRUNG IM KLOSTERGARTEN

24.10.20
SA 10:00-16:00 Uhr

Kloster
Fünfbrunnen

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Christine Quandt
42€

Während eines Spaziergangs durch den Klostergarten lernen Sie Wildkräuter näher kennen und erfahren alles wichtige über Standort, Vorkommen und Verwendungszweck dieser Pflanzen. - Falls erlaubt

NATURATELIERS

permanent buchbar
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.

NATURCOACHING IM WALD

17.10.20&21.11.20
SA 14:00-17:00 Uhr

Ettelbruck -Mersch
Ettelbruck

Naturcoach Carpe Diem
621 242 930

k.A.
20€

Achtsam durch den Wald. Wahrnehmen im Hier und Jetzt: beobachten, lauschen, fühlen ,schmecken ,riechen, entdecken, entschleunigen, Ruhe finden, Entspannung, gemeinsames Erleben. Wer den Weg zur Natur findet , findet den Weg zu sich selbst. 17.10.: Blätterfarbenkreis im Herbst, 21.11.: Winterstille im Wald.

NATURA 2000: ACHTSAMKEITSWANDERUNG

05.09.20
SA 09:30-16:00 Uhr

Misärshaff
Arsdorf

Naturpark Öwer-
sauer
89 93 31-1

k.A.
40€

Wir nehmen uns Zeit mit all unseren Sinnen bewusst das Natura2000 Gebiet um die Misärsbrücke zu erkunden. Kurs komplett - Warteliste verfügbar.

NATURA 2000: SENSEN-LEHRGANG

20.09.20
SO 09:00-17:00 Uhr

k.A.
Esch-sur-Sûre

Naturpark Öwer-
sauer
89 93 31-1

Hartmut Winkels
30€

Das Arbeiten mit der Sense gilt heute als altmodisch, ineffizient und schwierig. Dass dem nicht so ist, wollen wir in diesem Workshop zeigen. Kurs komplett - Warteliste verfügbar.



PEFCTM

PEFC/22-1-1

FIR EIS BËSCHER
VU MUER

www.pefc.lu



SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung
09:30-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&emwelt
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.

WALDBADEN - EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEIT

19.09.20
SA 10:00-13:00 Uhr

Festsaal
Stolzembourg

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Berencie Boxler
40€

Dieser Workshop gibt eine Einführung in die Achtsamkeit und in die Idee des Waldbadens, bevor es dann gemeinsam hinausgeht um den Wald auf sich wirken zu lassen.

WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

nach Vereinbarung
09:30-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&emwelt
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).

ZERTIFIKATSLEHRGANG KRÄUTERPÄDAGOGE - KRÄUTERWISSEN UND PFLANZENERLEBNISSE

auf Anfrage
SA/SO 09:00-17:00
Uhr

Maison Relais
Beaufort

Gundermann Natu-
rerlebnisschule
+49 2157 1285 20

Karin Greiner
siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.151,26€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.560€ inkl. Prüfungsgebühr (entspricht 232,73€ pro Modul = 2 Tage). In vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter: www.gundermannschule.com.

ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

25.04.-21.06.
SA&SO 09:00-17:00
Uhr

Maison Relais
Beaufort

Gundermann Natu-
rerlebnisschule
+49 2157 1285 20

Karin Greiner
siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter www.gundermannschule.com.



HALLENSPORT - SPORTS D'INTÉRIEUR

GYMNASTIK & STRETCHING - GYMNASTIQUE & STRETCHING

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

09.10.20-18.12.20 FR 09:30-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Dunja Grunow 100€/10 Einheiten
---	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

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

GESUNDHEITSGYMNASTIK

17.09.20-17.12.20 DO 14:30-15:30 Uhr	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Francine Nickels- Majeres 97.5€/13 Einheiten
---	--------------------	-------------------------------------	--

Für alle, die für ihre Gesundheit verantwortlich sein wollen und Alltagsschmerzen verhindern oder entlasten wollen. Das Programm beinhaltet Grundgymnastik, Stärkung des Beckenbodens, Atem- und Entspannungsübungen. Anmeldung erforderlich.

GYMNASTIK AB 50

15.09.20-08.12.20 DI 14:00-15:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Mariette de Dood 84€/12 Einheiten
---	---	--------------------------------------	--------------------------------------

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

GYMNASTIK UND TANZ FÜR SENIOREN/GYMNASTIQUE DOUCE

22.09.20-08.12.20 DI 14:30-15:00 Uhr	Treff Aal Schoul Mai- son des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Peggy Octave 90€/9 Einheiten
---	---	---	---------------------------------

Im Kurs 'Gymnastik und Tanz für Senioren' mit Peggy Octave werden Mobilität und Ausdauer für Senioren gefördert. Die Übungen verbessern das Gleichgewicht, die Motorik und die Koordination. Schnupperkurs mit Anmeldung am 22.09. Keine Kurse in den Schulferien.

PEZZI BALL

ab dem 18.09 FR 09:30-10:30 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Yolande 100€
------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------

Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Balles von 65 cm Durchmesser, Rückengymnastik, Gleichgewicht, Stretching, Kraft- und Dehnungsübungen.



RÉCKENGYM / GYM DOUCE

29.09.20-22.12.20
DÉ 09:00-10:00 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Fassian Kirsten
96€/12 Coursen 12€/Cours

An dëser Stonn deenen a stärke mir eis Muskelen a Bänner, stärke eis Kierpermëtt, an verbesseren eis Gläichgewicht. De Cours riicht sech un Leit di aktiv a gesond bleiwe wëllen, wéi och u Leit mat Reckeproblemer. Umeldung noutwendeg.

RÜCKENGYMNASTIK

15.09.20-15.12.20
DI 17:00-18:00 Uhr

k.A.
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Francine Nickels-Majeres
97.5€/13 Einheiten

Das Training der Rückenmuskulatur ermöglicht nicht nur eine aufrechte und gerade Körperhaltung, sondern kann entscheidend dazu beitragen, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Anmeldung erforderlich. Keine Kurse in den Schulferien.

RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

15.09.20-20.12.20
DI 12:30-13:30 Uhr

Krounebiérg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiérg
32 88 23-1

Marinela
95€/Trimester zzgl.
10€ Kautioun

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Das Trainingsprogramm ist geeignet für alle Altersklassen: Muskelaufbau im Rückenbereich, Gleichgewicht und Dehnung.

SENIORENSPORT

permanent buchbar
DI 09:00-10:00 Uhr

Berdorfer Eck
Berdorf

Diederich Petra
+49 1512 6755 113

Petra Diederich
100€/10 Einheiten

Mit gezielten Übungen auf dem Stuhl werden wir unseren Körper wieder flexibel und beweglicher werden lassen. In einer schönen Gruppe mit Gleichgesinnten macht das Üben Spaß und wir bekommen nochmal ein anderes Körpergefühl.

SENIORENTURNEN

ab dem 15.09
DI 09:00-10:00 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
23 62 19 57

Monique
100€/Person,
180€/Paar (pro Jahr)

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik, Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern, Bodengymnastik und Stretching. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

STRETCHING

permanent buchbar
MI 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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

STRETCHING +15.09.20-29.12.20
DI 16:10-17:10 UhrSporthalle
BeckerichClub Atertdall
27 55 33 70Yolande Knaff
9€/Kurs

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

LEICHTES TRAINING - TRAINING DOUX**FORCE & SOUPLESSE**15.09.20-20.12.20
DI 10:00-11:00 Uhr
FR 12:15-13:15 UhrKrounebiert
MerschCentre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1Mariana
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kaution

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 12€.

PILATES FÜR ANFÄNGERpermanent buchbar
MI 18:30-19:30 UhrBerdorfer Eck
BerdorfDiederich Petra
+49 1512 6755 113Petra Diederich
100€/10 Einheiten

Pilates wirkt auf die tiefliegenden Muskeln. Durch kontrollierte Bewegungen werden alle Muskelpartien gefördert u. gestärkt. Neben der sehr effektiven Muskelkräftigung wird ein stabiles Körperzentrum aufgebaut und die Wirbelsäule mobilisiert.

PILATES18.09.20-11.12.20
VE 08:30-09:30 hrsk.A.
EttelbrückClub Senior Nordstad
26 81 37 43Axinja Granier
125€/10 unités

Le Pilates en douceur est une forme d'exercice qui se concentre sur le renforcement du corps, le rend élané et tonique. Les techniques de concentration et de respiration développent une plus grande aisance de mouvement. Inscription nécessaire.

PILATES15.09.20-20.12.20
MO,DO 12:15-13:15 Uhr,
DI 17:45-18:45 Uhr,
MI 10:00-11:00 Uhr
FR 17:30-18:30 UhrKrounebiert
MerschCentre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1Romy, Anna,
Marie-Jeanne
95€/Trimester zzgl.
10€ Kaution

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Schnupperkurs: 12€.

PILATESab dem 15.09
MO 11:30-12:30 Uhr
DI&DO 09:00-10:00 Uhr
MI 19:00-20:00 UhrKass Haff
RollingenPilates & Yoga Shanti
691 666 659Axinja Granier
siehe Beschreibung

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. 15€/Kurs, 180€/Trimester(12 Kurse), 90€/5-Kurse-Bündel(jederzeit buchbar, Gültigkeit bis Ende des Trimesters), 20€/Drop-In.



PILATES

permanent buchbar
DO 18:30-19:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs: kostenlos.

PILATES

18.09.20-11.12.20
FR 10:00-11:00 Uhr

k.A.
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Axinja Granier
125€/10 Einheiten

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. Anmeldung erforderlich.

COURS DE PILATES

offre permanente
JE 19:00-20:00 hrs

Oa6
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Leandro Lalondriz
Rivera
150€/10 unités
20€/unité

Cours de Pilates chez Oa6 les jeudis de 19:00-20:00 hrs. Pour plus d informations contactez Oa6 au 24 84 48 48 ou info@oa6.lu.

SCHWANGERSCHAFTSKURS

15.09.20-20.12.20
MI 14:00-15:00 Uhr

Krounebiorg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiorg
32 88 23-1

Mariana
95€/Trimester zzgl.
10€ Kaution

Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. Alle Übungen werden in fließenden Kombinationen aus Tanz- und Muskelübungen ausgeführt. Schnupperkurs: 12€.

TAIJI (TAI CHI)

21.09.20-14.12.20
MO 10:00-11:00 Uhr

Treff Aal Schoul I Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Volker Bänisch
160€/10 Einheiten
18€/Drop-in

Tai Chi wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich damit häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung. Anmeldung erforderlich.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

17.09.20-17.12.20
JE 09:30-11:00 hrs

Centre sportif
Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 55

JP Nowacka
155€/13 unités

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Chin. Entspannungs- und Bewegungstraining. Cours organisé en fonction des conditions sanitaires.



INTENSIVES TRAINING - TRAINING INTENSIF

ABDOMINAL BALANCE WORKOUT

permanent buchbar DI 10:00-11:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	--	---------------------------

Hier geht es um einen stabilen Rumpf und ein perfektes Gleichgewicht. Ideal um im Alltag angenehmer und fitter zu begegnen. Ein Kurs für jung und alt. Schnupperkurs: kostenlos.

BBP

permanent buchbar MI 09:00-10:00 Uhr MI 12:30-13:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	--	---------------------------

Im Bauch-Beine-Po trainiert man gezielt und richtig die Lieblingszonen der weiblichen Kunden. Aber die Männer sind auch willkommen. Schnupperkurs: kostenlos.

BAUCH BEINE PO

15.09.20-20.12.20 MO 18:00-19:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Marie-Jeanne 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
---	----------------------	--	--

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 12€.

BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar DO 19:30-20:30 Uhr	Am Bongert Rosport	Karate-Club Darudo +49 6561 9496 649	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! Infos auch unter www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

FATBURNER / PERFECT SCULPT

15.09.20-20.12.20 DO 09:00-10:00 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
---	----------------------	--	--

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

SEXY BODY WORKOUT

permanent buchbar MI 20:00-21:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	--	---------------------------

Der Name ist Programm. Die Zonen Bauch, Beine und Po werden hier besonders trainiert um sowohl konditionell als auch ästhetisch Resultate zu erreichen. Spaß, Musik und Motivation runden das perfekt Training ab. Schnupperkurs: kostenlos.



COACHING

permanent buchbar
k.A.

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
60€/Stunde

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sichtbaren und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich.

CORE TRAINING

15.09.20-20.12.20
DO 10:00-11:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Jasmin
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautio

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 12€.

FUNCTIONAL-BOXING

permanent buchbar
MO 19:00-20:00 Uhr
DO 19:30-20:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Dieses Training ist ein High Intensive Training. Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kampfsportähnlichen Bewegungen besteht. Anstrengend aber mit Suchtfaktor. Schnupperkurs: kostenlos.

FUNCTIONAL TRAINING

15.09.20-20.12.20
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

Mariana
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautio

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€

FUNCTIONAL TRAINING

permanent buchbar
DI 12:30-13:00 Uhr
MI 18:00-19:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltags relevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs: kostenlos.

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:00 Uhr
MI&FR 19:00 Uhr

Am Bongert
Rosport

Karate-Club Darudo
+49 6561 9496 649

k.A.
30€/Monat

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



PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent
"Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo
asbl
+49 6561 9496 649

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! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

POWER

permanent buchbar
MO 18:00-19:00 Uhr
DO 12:30-13:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben Sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs: kostenlos.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
siehe Beschreibung

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. 150€/10er Karte 30 Min ohne Coach, 48€/50 Min mit Coach, 35€/30 Min mit Coach, 20€/30 min ohne Coach, 12€/15 Min ohne Coach. Immer nach Terminvereinbarung.

SPINNING

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Schnupperkurs: 12€ (1 Stunde Schwimmbad inklusive). In den Ferien finden keine Kurse statt.

15.09.20-20.12.20 DI 18:45-19:45 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Anna 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
15.09.20-20.12.20 MI 12:15-13:15 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Mariana 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution
15.09.20-20.12.20 DO 19:15- 20:15 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Tanja 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

TOPRIDE

permanent buchbar
MO 12:00-13:00 Uhr
MO 19:00-20:00 Uhr
DI 18:00-19:00 Uhr
DO 18:30-19:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

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



STEPFIT

permanent buchbar
FR 18:00-19:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten,
Schnupperkurs/
kostenlos

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs: kostenlos.

STEP MAT BODYSHAPING

02.10.20-18.12.20
FR 9h00-10h00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 29

Fassian Kirsten
88€/11Coursen
12€/Cours

Step fördert d'Koordinatioun an d'Ausdauer, a bréngt dobäi och nach gutt Laun. Mat gezielten Übungen trainéiere mir eis Muskelen a stärke esou eisen ganze Bewegungsapparat. Zum Schluss eng kleng Dehnungs- a Stretchingeenheet. Umeldung noutwendeg. Schnupperstonn gratis.

CROSS TRX

permanent buchbar
DI 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten
(Schnupperkurs
kostenlos)

Ein anspruchsvolles Training bei dem mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Körperbeherrschung harmonisch aber schweißtreibend angestrebt werden. Schnupperkurs: kostenlos.

TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs: 12€.

15.09.20-20.12.20 MI 18:00-19:00, Anfänger	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautioun
15.09.20-20.12.20 MI 19:00-20:00 Uhr Fortgeschrittene	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautioun

TRX-SUSPENSION TRAINING

permanent buchbar
DO 17:30-18:30 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs: kostenlos.



TRX & WELLNESS WORKOUT

permanent buchbar
FR 09:00-10:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Kraft und Spaß. Das Ganze in einer sanften und professioneller Begleitung stärkt den gesamten Körper und ist für jung und alt ein wohltuendes Workout. Schnupperkurs: kostenlos.

TANZ - DANSE

DANCE4FUN

permanent buchbar
FR 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center
Wemperhardt

Le 5ème élément
fitness
26 90 00

k.A.
120€/10 Einheiten

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

DANZ MAT!

17.09.20-15.07.21
DO 19:00-20:30 Uhr

Centre polyvalent
Fräihof
Steinheim

Antoinette Beffort
26 78 07 96, 621 64
79 59

Antoinette Beffort
2€/Einheit

Wir üben Tänze zu Musik aus aller Welt. Wir tanzen im Kreis, in Linien oder kleinen Gruppen. Alle Altersgruppen sind willkommen, Frauen und Männer. Das Wohlfühlgefühl der Bewegung zu Musik gemeinsam teilen, darum geht es.

TANZKURS FÜR STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

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

28.09.20-28.06.21 MO 20:30-22:00 Uhr Anfänger	Centre Culturel Capellen	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babin- cova 135€/Semester
15.09.20-15.06.21 DI 20:30-22:00 Uhr Fortgeschrittene 1. Niveau	Centre Culturel Capellen	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babin- cova 135€/Semester
15.09.20-15.06.21 DI 19:00-20:30 Uhr Fortgeschrittene 2. Niveau	Festsaal Holzem	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babin- cova 135€/Semester



ZUMBA

15.09.20-20.12.20
DO 18:00-19:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
zzgl. 10€ Kautiun

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. In den Ferien finden keine Kurse statt. Schnupperkurs: 12€.

ZUMBA

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes désireuses de rester en forme grâce à une pratique physique accessible. Les cours auront lieu soit en présentiel, soit à distance en fonction de l'évolution des conditions sanitaires.

21.09.20-12.07.21 LU 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 200€/36 unités
22.09.20-13.07.21 MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 200€/36 cours

ZUMBA GOLD

18.09.20-27.11.20
FR 15:30-16:30 Uhr

Club Haus op der
Heed
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Mike Medernach
120€/10 Einheiten

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

ZUMBA® GOLD

29.09.20-01.12.20
DI 15:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
100€/10 Einheiten

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar (keine Kurse in den Schulferien).

ZUMBA®GOLD & DANCEFITNESS

22.09.20-08.12.20
DI 09:30-10:30 Uhr

Treff Aal Schoul I Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Peggy Octave
100€/10 Einheiten
15€/Drop-in

Zumba® Gold ist eine Art Tanz-Fitness, die leicht zu erlernen ist. Gemeinsam mit Ihrer Gruppe verbringen Sie zu den Klängen fröhlicher, lateinamerikanischer Musik eine dynamische und unterhaltsame Zeit. Anmeldung erforderlich. Keine Kurse in den Schulferien.

ZUMBA-STRONG

ab dem 16.09
MI 20:00-21:00 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
23 62 19 57

Momo
100€/Erwachsene,
75€/Studenten
(pro Jahr)

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.



OUTDOORSPOORT - SPORTS D'EXTÉRIEUR

E-BIKES TESTEN

08.10.20 DO 14:00-17:00 Uhr	Grillhütte (Abzwei- gung Stolzenburg) Putscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 16€
--------------------------------	---	--------------------------------------	-------------

E-Bikes werden immer beliebter. Aus diesem Grund haben wir eine Tour organisiert, bei der Sie ausgiebig diese neue Generation an Fahrräder testen können. Erleben Sie mit uns die Vorzüge des E-Bikes und radeln Sie mit uns durch die Natur. Fahrradverleih inklusive.

EISLAUFKURSE FÜR ERWACHSENE IM ICE PARK BEAUFORT

11.11.20-16.12.20 MI 18:00-18:50 Uhr	Ice Park Beaufort Beaufort	SIT Beaufort 83 60 99-300	M. Arnold-Post 75€
---	-------------------------------	------------------------------	-----------------------

Eislaufkurse für Erwachsene im Ice Park Beaufort. 75€/ohne Schlittschuhverleih, 85€/mit Schlittschuhverleih.

ERHOLSAMER AUSRITT

permanent buchbar nach Vereinbarung	Centre Équestre de Martelinville Bigonville	Centre Équestre de Martelinville 691 603 004	k.A. 20€/Stunde
--	---	--	--------------------

Erholsamer Ausritt. Einfach mal für ein paar Stunden abschalten und sich vom stressigen Alltag erholen. Schöne Ausrittmöglichkeiten im Naturpark Obersauer auf ruhigen Pferden.

GOLF FÜR ANFÄNGER

16.09.20-30.09.20 MI 18:00-20:00 Uhr	Golf Club Clervaux Eselborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	Antoine Dumont 130€/3 Einheiten (inkl. Material)
---	--------------------------------	--------------------------------------	--

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.

PÉTANQUE

bis Ende Oktober MO 09:30-11:00 Uhr	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 2€
--	--------------------	-------------------------------------	------------

Pétanque ist eine Sportart, die in jedem Alter ausgeübt werden kann. Das Spiel findet im Freien statt und wir spielen in 2 Mannschaften. Der Spaß steht dabei absolut im Vordergrund. Wichtig: Bei schlechtem Wetter spielen wir nicht!

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
-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km)



KLEINE WANDERUNG AM MONTAG (5-6KM)

21.09.20-31.12.20
MO 13:30 Uhr

siehe Beschreibung
Redange

Club Atertdall
27 55 33 70

Noémie Wealer
kostenlos

Neben der kleinen Wanderung am Sonntagmorgen, können sie nun auch am Montagnachmittag von einer kleinen Wanderung profitieren. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Termine: 21.09 Prézerdaul 05.10 Redange 19.10 Beckerich 09.11 Useldange 16.11 Prézerdaul 30.11 Redange 14.12 Beckerich

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. Mittwochs geht es raus in die Natur (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad).

WANDERUNG 8-12 KM

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Nach der Morgenwanderung essen wir gemeinsam in der Nähe und lassen den Vormittag gemütlich ausklingen. Gerne können Sie Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen. Termine Morgenwanderung: 16.09 / 14.10 / 11.11 / 09.12 Termine Nachmittagswanderung: 30.09 / 28.10 / 25.11

16.09.20-09.12.20 MI 09:00 Uhr	Club Atertdall Redange	Club Atertdall 27 55 33 70	Noémie Wealer 3€
30.09.20-25.11.20 MI 13:30 Uhr	k.A. Redange	Club Atertdall 27 55 33 70	Club Atertdall kostenlos (ggf. Transportkosten)

WASSERSPORT - SPORTS NAUTIQUES

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

permanent buchbar
MI 20:00-20:45 Uhr
Anfänger

Schwimmbad
Steinfort

Sportzentrum
Steinfort
39 93 13-400

Christophe Wahl
74,50€/Trimester

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen. Keine Kurse während den Schulferien.

COURS DE NATATION POUR ADULTES, DÉBUTANTS ET PERFECTIONNEMENT

29.09.20-15.06.21
MA 18:30-19:15,
19:15-20:00 hrs

Piscine couverte
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a Spass
Élwen
170€

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Prix adaptable en cas d'entrée à une date ultérieure. Les cours suivent le rythme scolaire. Dépendant de l'évaluation du covid-19.



SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

15.09.20-20.12.20 MO 17:00-18:30 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiion
---	------------------------	--	--

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. MO 17:00-17:45 Uhr Anfänger, MO 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schupperkurs: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

AQUABIKE

15.09.20-20.12.20 MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiion
--	------------------------	--	---

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 12€.

COURS AQUABIKE

29.09.20-juin21 MA 18:30-19:30, 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00, 11:00-12:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen 100€/10 cours
---	----------------------------------	---	---

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Pour plus d'informations contactez Ben Lebrun, Tel: +32 497 990 044 ou Plümer Romain 691 580 221.

AQUA FITNESS

15.09.20-20.12.20 DI,MI,DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiion
--	------------------------	--	---

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. Schnupperkurs: 12€.

AQUAGYM POUR TOUS

01.09.20-14.07.21 MA 09:00-10:00 JE 19:30-20:30 VE 18:00-19:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen voir description
---	----------------------------------	---	--

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. Prix: 70€/10 séances, 150€/1 cours semaine par saison, 250€/ 2 cours semaine par saison, 300€/3 cours semaine par saison.

AMUSEMENT GARANTI À L'AUBERGE DE JEUNESSE DE LULTZHAUSEN

AIRE DE JEUX INTÉRIEUR

L'entrée à l'aire de jeux de l'auberge de jeunesse de Lultzhausen est possible tous les jours sur simple demande préalable.

€ Prix par personne*

CATÉGORIE	1 - 3 ANS	À PARTIR DE 4 ANS
Prix pour clients	1,50 €	3 €
Prix pour membres	2,50 €	6 €
Prix standard	3,50 €	7 €

*L'entrée pour les parents est gratuite. Il n'est pas permis d'apporter des boissons et de la nourriture.

SPORTS AQUATIQUES AU LAC DE LA HAUTE-SÔRE

Kayak, canoë ou stand-up-paddle (SUP): l'élément eau ainsi que le pittoresque paysage du lac de barrage peuvent être découverts de différentes façons. Une brève introduction technique précède chaque activité encadrée avant de passer à la pratique.

€ Prix par personne/groupe

CATÉGORIE	PRIX PAR PERSONNE	PRIX PAR GROUPE	DURÉE	DATE
Ecoles, groupes de loisirs et familles	-	160 €* 280 €*	3 heures 6 heures	sur demande
		245 €* 440 €*	3 heures 6 heures	
Entreprises	-	-	-	sur demande
Personnes individuelles	10 € (7-16 ans) 14 € (à partir de 17 ans)	-	3 heures	01.07. - 31.08. de mercredi à dimanche réservation jusqu'à 12h00 du jour de l'activité

*Supplément de 10%, si aucun autre service n'est réservé.

FÊTES D'ANNIVERSAIRE POUR ENFANTS

L'auberge de jeunesse de Lultzhausen propose des forfaits d'anniversaire avec l'espace nécessaire, des offres variées et des prix raisonnables. Presque tout est possible afin que votre enfant passe un anniversaire inoubliable.

Forfaits d'anniversaire

FORFAIT	CONTENU	PRIX
Indoor Play	<ul style="list-style-type: none"> Entrée pour 4 heures pour max. 20 enfants à l'aire de jeux intérieur Forfait « Metti »: gâteau d'anniversaire (chocolat ou marbré); boissons: chocolat à boire, jus Fairtrade et eau; réservation de table et décoration; invitations d'anniversaire au format PDF; carte de vœux pour l'enfant A partir de 3 ans 	Prix membre 145 € pour 10 enfants; 8 € pour chaque enfant supplémentaire (max. 20 enfants)
		Prix standard 176 € pour 10 enfants; 10 € pour chaque enfant supplémentaire (max. 20 enfants)
Winnetou Sports aquatiques	<ul style="list-style-type: none"> Activité guidée de kayak, canoë ou stand-up-paddling sur le lac de la Haute-Sûre durant 2 - 2,5 heures avec un coach professionnel pour max. 12 enfants. Forfait « Metti »: gâteau d'anniversaire (chocolat ou marbré); boissons: chocolat à boire, jus Fairtrade et eau; réservation de table et décoration; invitations d'anniversaire au format PDF; carte de vœux pour l'enfant Avril - septembre A partir de 10 ans 	Prix membre 261 € pour max. 12 enfants Prix standard 306 € pour max. 12 enfants

i Auberge de jeunesse Lultzhausen
 20, an der Driicht
 L-9666 Lultzhausen
 T. (+352) 26 27 66 600
 F. (+352) 26 27 66 630
 lultzhausen@youthhostels.lu
www.youthhostels.lu/lultzhausen

LUXEMBOURG
YOUTHHOSTELS
 LU





WASSERGYMNASTIK

21.09.20-14.12.20
MO 18:00-19:00 Uhr

Schwimmbad
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Peggy Ysebaert
84€/12 Einheiten

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

AQUA-JOGGING

15.09.20-20.12.20
MO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
zzgl.10€ Kaution

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

DEUTSCH - ALLEMAND

ALLEMAND NIVEAU A1 DU CECRL

29.09.20-22.06.21
MA 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

Jungers Simone
180€

Allemand niveau A1 du CECRL. Soirée d'inscription le mardi, 22 septembre 2020 à 19.00 heures au lycée.

ENGLISCH - ANGLAIS

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

29.09.20-12.01.21 DI&DO 9:30-11:30 Uhr	k.A. Heiderscheid	Landakademie 89 95 68-28	Dita Dobrikova 225€/25 Einheiten
16.10.20-14.05.21 FR 18:00-20:00 Uhr	k.A. Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Gertrud Schäfer- Baldauf 225€/25 Einheiten

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A2.1

06.10.20-04.05.21
DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Saeul

Landakademie
89 95 68-28

Alain Thiry
225€/25 Einheiten

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 22.09.



ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A2.2

28.09.20-11.01.21
Mo&Mi
09:30-11:30 Uhr

k.A.
Heiderscheid

Landakademie
89 95 68-28

Dita Dobrikova
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis 15.09.

ENGLISCHKURS FÜR ANFÄNGER/ ANGLAIS POUR DÉBUTANTS

24.09.20-03.12.20
JE 09:30-11:00 hrs

Treff Aal Schoul | Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Sara Arthur
95€/10 cours

L'anglais est parlé partout dans le monde. Différentes activités et un échange vivant vont faciliter l'apprentissage. Pas de cours dans les vacances scolaires. Here we go!

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

17.09.20-10.12.20
DO 08:30-10:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
120€/12 Einheiten

Für diejenigen, die noch kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

21.09.20-14.12.20
MO 08:30-10:00 Uhr

fortgeschrittene
Anfänger
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
120€/12 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.

ENGLISH INTERMEDIATE

21.09.20-14.12.20
MO 10:30-12:00 hour

intermediate
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
120€/12 units

The lessons are communicative and we like to hear your ideas.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE - ENGLISH CONVERSATION

23.09.20-02.12.20
MI 14:00-16:00 Uhr

Alte Schule
Huppeldange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Patty Dupong
150€/10 Einheiten

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse vertiefen.

ENGLISH CONVERSATION

29.09.20-18.05.21
MA 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

Lycée Technique
d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

Durczewska Hanna
117.5€

English Conversation. Soirée d'inscription le mardi, 22 septembre 2020 à 19.00 heures au lycée.



ENGLISH CONVERSATION

17.09.20-10.12.20 English conversation Club Haus am Brill Paul Pouwer
TH 10:30-12:00 hour Capellen 30 00 01 120€/12 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.

FRANZÖSISCH - FRANCAIS

FRANZÖSISCHKURS / COURS FRANÇAIS A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

13.10.20-11.05.21 DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Delruelle Florence 150€/25 Einheiten
20.10.20-25.02.21 DI&DO 9:00-11:00 Uhr	k.A. Troisvierges	Landakademie 89 95 68-28	Clara Deodato 180€/30 Einheiten
29.09.20-26.01.21 Di 09:00-11:00, 13:00-15:00 Uhr	k.A. Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 180€/30 Einheiten

FRANÇAIS NIVEAU A1.1 DU CECRL

24.09.20-26.06.21 Lycée Technique Lycée Technique Serres Suzette
JE 17:45-19:15 hrs Ettelbruck d'Ettelbruck 135€
 81 92 01 300 /-305

Français niveau A1 du CECRL. Soirée d'inscription le mardi, 22 septembre 2020 à 19.00 heures au lycée.

FRANÇAIS NIVEAU A1.2. DU CECRL

28.09.20-17.05.21 Lycée Technique Lycée Technique Mme Suzette Serres
JE 19:30-21:00 hrs Ettelbruck d'Ettelbruck 135€
 81 92 01 300 /-305

Cours de Français, niveau A1.2

FRANZÖSISCHKURS / COURS FRANÇAIS A1.2

14.10.20-12.05.21 k.A. Landakademie Delruelle Florence
MI 18:30-20:30 Uhr Redange 89 95 68-28 150€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.



FRANZÖSISCH / COURS FRANÇAIS A2.2

12.10.20-10.05.21
Mo 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Grosbous

Landakademie
89 95 68-28

Delruelle Florence
150€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis 28.09.

FRANÇAIS DÉBUTANT A.2.2 - COURS À DISTANCE

29.09.20-15.06.21
MA 08:00-10:00 hrs

A domicile

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Cecile Liket
200€

Apprentissage de la langue française pour les personnes ayant des connaissances. Cours organisé à distance via la plateforme Zoom.

FRANÇAIS AVANCÉ B.1.1 - À DISTANCE

01.10.20-17.06.21
JE 19:00-21:00 hrs

A domicile

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Sophie Kalisz
200€

Pratique de la langue français pour les personnes ayant déjà de bonnes bases de compréhension et d'expression. Cours organisé à distance via la plateforme zoom.

KONVERSATIONSTRaining FRANZÖSISCH

permanent buchbar
MI 09:00-10:30 Uhr

Maison Resonord
Clervaux

Resonord
27 80 27

Französische Muttersprachler
kostenlos

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

ITALIENISCH - ITALIEN

ITALIENISCHKURS/ COURS D'ITALIEN A1.1

13.10.20-11.05.21
DI 18:00-20:00 Uhr

k.A.
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Gianna Mezzapesa
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in Alltagssituationen unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

ITALIENISCHKURS/ COURS D'ITALIEN A1.2

15.10.20-20.05.21
DO 18:00-20:00 Uhr

k.A.
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Gianna Mezzapesa
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

24.09.20-03.12.20
DO 14:00-15:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stefania Cortese
100€/10 Einheiten

Es gibt genügend Gründe, um Italienisch zu lernen...

ITALIANO CORSO II

23.09.20-02.12.20
ME 14:00-15:30 ora

Corso II
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stefania Cortese
100€/10 corsos

Alla fine di questo corso viaggiare in Italia non sarà solo istruttivo, ma molto piacevole e divertente.

ITALIANO CORSO INTERMEDIO

23.09.20-02.12.20
ME 09:00-10:30 ora

Corso intermedio
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stefania Cortese
100€/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.

ITALIENISCHKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

24.09.20-03.12.20
DO 15:45-17:15 Uhr

Treff Aal Schoul | Mai-
son des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Stefania Cortese
95€/10 Einheiten

Wenn Sie die italienische Sprache lieben und ihre Grundkenntnisse aufbessern oder auffrischen möchten, können Sie an dem bereits laufenden Italienischkurs von Stefania Cortese teilnehmen. Es handelt sich um einen Kurs der Mittelstufe (A1.2). Keine Kurse in den Schulferien.

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO

23.09.20-02.12.20
ME 11:00-12:30 ora

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Stefania Cortese
100€/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 - LUXEMBOURGEOIS

LUXEMBOURGEOIS NIVEAU A1 DU CECRL

Luxembourgeois niveau A1 du CECRL. Soirée d'inscription le mardi, 22 septembre 2020 à 19.00 heures au lycée.

24.09.20-24.06.21 JE 19:00-20:30 hrs	Lycée Technique Ettelbruck	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300 /-305	Laure Becker 135€
29.09.20-22.06.21 MA 19:00-20:30 hrs	Lycée Technique Ettelbruck	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300 /-305	Laure Becker 135€



LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 25.09.

07.10.20-05.05.21 MI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Berdorf	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
06.10.20-04.05.21 DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Heger 150€/25 Einheiten
06.10.20-19.01.21 DI&DO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Dahlem	Landakademie 89 95 68-28	Mariette Funk- Eischen 150€/25 Einheiten
05.10.20-03.05.21 MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Benita Burdet- Martin 150€/25 Einheiten
06.10.20-04.05.21 DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Goebblange	Landakademie 89 95 68-28	A. Da Silva Gouveia 150€/25 Einheiten
08.10.20-06.05.21 DO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Hoscheid	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Heger 150€/25 Einheiten
05.10.20-03.05.21 MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Jacqueline de Jonge 150€/25 Einheiten
08.10.20-06.05.21 DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Hubert Schaul 150€/25 Einheiten
07.10.20-05.05.21 MI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Redange	Landakademie 89 95 68-28	Marcel Wennmacher 150€/25 Einheiten
30.09.20-27.01.21 MI 9:00-11:00, 13:00-15:00 Uhr	k.A. Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 180€/30 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant aucune connaissance de base. Cours organisé à distance via la plateforme Zoom, sauf cours à Schoos qui est partiellement en salle.

30.09.20-16.06.21 ME 19:00-21:00 hrs	A domicile Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fiona Koster 200€
07.10.20-10.05.20 ME 19:00-21:00 hrs	Veräinsbau Schoos	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 170€
28.09.20-11.12.20 LU,ME,JE 08:30-10:30 hrs	Centre culturel Fraïihof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Pierre Clees 200€

LUXEMBOURGEOIS A.1.2.

28.09.20-07.06.21
LU 18:00-20:00 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
180€

Luxembourgeois A1.2 : Le cours « luxembourgeois A1.2 » vous aidera à élargir vos connaissances de base et permettra d'augmenter vos capacités à communiquer dans votre vie quotidienne. (niveau requis A1.1). Inscription: 24/09/2020 de 19.00 - 20.00 au Forum du Lycée.



LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 25.09.

07.10.20-05.05.21 MI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Heger 150€/25 Einheiten
08.10.20-06.05.21 DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
10.10.20-15.05.21 SA 8:00-10:00 Uhr	k.A. Goeblange	Landakademie 89 95 68-28	Danièle Molitor 150€/25 Einheiten
05.10.20-03.05.21 MA 17:30-19:30 Uhr	k.A. à distance	Landakademie 89 95 68-28	Kieffer Tania 150€/25 Einheiten
05.10.20-03.05.21 MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Steinfort	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
08.10.20-06.05.21 DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Stolzembourg	Landakademie 89 95 68-28	Malou Schaul 150€/25 Einheiten
08.10.20-06.05.21 DO 19:15-21:15 Uhr	k.A. Troisvierges	Landakademie 89 95 68-28	Jacqueline de Jonge 150€/25 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.2

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base. Cours organisé à distance via la plateforme Zoom.

06.10.20-11.05.21 MA 09:00-11:00 hrs	A domicile	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 170€
29.09.20-15.06.21 MA 19:00 à 21:00 hrs	A domicile	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fiona Koster 200€

LUXEMBOURGEOIS, NIVEAU A2.1. DU CECRL

28.09.20-17.05.21 LU 18:30-20:30 hrs	Lycée Technique Ettelbruck	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300 /-305	Ralf Haentges 156€
---	---	--	-------------------------------------

Cours de luxembourgeois, Niveau A2.1 du CECRL. Soirée d'inscription le mardi, 22 septembre 2020 à 19.00 heures au lycée.

LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.2.1.

30.09.20-09.06.21 ME 18:00-20:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 180€
---	--------------------------------------	---	----------------------------

Luxembourgeois A2.1: Le cours « luxembourgeois A2.1 » vous aidera à approfondir et élargir vos connaissances de base orales et écrites élaborées pendant des cours antérieurs (niveau requis A1.2). Inscription: 24/09/2020 de 19.00 - 20.00 au Forum du Lycée.



LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 28.09.

12.10.20-10.05.21 MO 14:00-16:00 Uhr	k.A. Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 150€/25 Einheiten
06.10.20-04.05.21 DI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Benita Burdet- Martin 150€/25 Einheiten
05.10.20-03.05.21 MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Sandra Annese- Hens 150€/25 Einheiten

LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A2.2

07.10.20-05.05.21 k.A. Landakademie Benita Burdet-Martin
MI 19:00 - 21:00 Uhr Eischen 89 95 68-28 150€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 25.09.

BABELCAFÉ

permanent buchbar Prabbeli Transition Nord k.A.
FR 18:30-ca.20:30 Uhr Wiltz 691 125 082 kostenlos

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und dabei in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat ins Babelcafé besuchen. Termine: jeden letzten Freitag im Monat (25.04., 29.05., 26.06., 31.07., 29.08.).

LËTZEBUERGESH ENG OPPE SPROOCH / COURS DE CONVERSATION EN LUXEMBOURGEOIS

30.09.20-09.12.20 Club Haus am Brill Club Haus am Brill Albertine Reiff
MÉ 19:00-20:30 Auer Capellen 30 00 01 100€/10 Unitéiten

Dir hutt de Niveau A2 / B1 oder B2 erreecht an dir géingt gären am klenge Grupp iwwer aktuell Theme schwätzen an diskutéieren? Da sidd Dir am Konversationscours richtig.

KONVERSATIONSTRAINING LUXEMBURGISCH

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

permanent buchbar MO 19:00-21:00 Uhr	Maison intergénérationnelle Vianden	Resonord 27 80 27	Muttersprachler Luxemburgisch kostenlos
permanent buchbar DI 18:15-20:15 Uhr	Gemeindehaus Wilwerwiltz	Resonord 27 80 27	Luxemburgische Muttersprachler kostenlos



LËTZEBUERGESH ORTHOGRAPHIE

06.10.20-01.12.20
DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Colmar-Berg

Landakademie
89 95 68-28

Myriam Welschbillig
48€/8 Einheiten

Wëllt och Dir Är SMS'en a Mailen an Zukunft feelerfräi op Lëtzebuergesch schreiwen? An dësem Cours kritt Dir d'Regele vun der offizieller Lëtzebuenger Schreifweis erkläert. Gutt Lëtzebuergesch-Kenntnisser si Viraussetzung.

NIEDERLÄNDISCH - NÉERLANDAIS

NIEDERLÄNDISCHKURS / COURS DE NÉERLANDAIS A1.1

05.10.20-03.05.21
MO 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Susan Vermaat-Miedema
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 24.09.

NIEDERLÄNDISCHKURS / COURS DE NÉERLANDAIS A1.2

07.10.20-05.05.21
MI 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Susan Vermaat-Miedema
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 23.09.

PORTUGIESISCH - PORTUGAIS

PORTUGIESISCHKURS / COURS DE PORTUGAIS A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

13.10.20-11.05.21 DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Redange	Landakademie 89 95 68-28	Patricia Marques 225€/25 Einheiten
15.10.20-20.05.21 DO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Wincrange	Landakademie 89 95 68-28	Clara Deodato 225€/25 Einheiten
14.10.20-12.05.21 MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Stegen	Landakademie 89 95 68-28	Clara Deodato 225€/25 Einheiten

PORTUGIESISCHKURS / COURS DE PORTUGAIS A1.2

12.10.20-10.05.21
MO 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Saeul

Landakademie
89 95 68-28

Clara Deodato
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 28.09.



PORTUGIESISCHKURS / COURS DE PORTUGAIS A2.1

13.10.20-11.05.21
DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Hoscheid

Landakademie
89 95 68-28

Clara Deodato
225€/25 Einheiten

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 01.10.

SPANISCH - ESPAGNOL

SPANISCHKURS/ COURS D'ESPAGNOL A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

14.10.20-12.05.21 MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Redange	Landakademie 89 95 68-28	François Petit 225€/25 Einheiten
15.10.20-20.05.21 DO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Victoria Colina 225€/25 Einheiten

SPANISCHKURS/ COURS D'ESPAGNOL A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

14.10.20-12.05.21 MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Wincrange	Landakademie 89 95 68-28	Victoria Colina 225€/25 Einheiten
15.10.20-20.05.21 DO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Tuntange	Landakademie 89 95 68-28	Martha Nima Rosas 225€/25 Einheiten

SPANISCHKURS/ COURS D'ESPAGNOL A2.1

12.10.20-10.05.21
MO 18:00-20:00 Uhr

k.A.
Colmar-Berg

Landakademie
89 95 68-28

Maria Luisa Lopez
Tello
225€/25 Einheiten

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 01.10.

ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS PAR SKYPE

21.09.20-14.12.20
LU 09:30-11:00 hrs

k.A.
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Juan Garay Alvarez
150€/12 unités

Ce cours vous permettra d'apprendre les bases de l'espagnol. A la fin du cours vous saurez vous présenter et vous exprimer en phrases simples en espagnol. En cas de besoin, nous vous installerons gratuitement SKYPE sur votre ordinateur. Pas de cours pendant les vacances scolaires.



SPANISCH FÜR ANFÄNGER

23.09.20-02.12.20
MI 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Corina Moscovich
100€/10 Einheiten

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

ESPAGNOL DÉBUTANT AVANCÉ

23.09.20-02.12.20
ME 11:00-12:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Corina Moscovich
100€/10 unités

Espagnol débutant avancé. Fortgeschrittene Anfänger

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

23.09.20-02.12.20
ME 14:00-15:30 hora

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Irina Hernandez
100€/10 unidades

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

SPANISCH KONVERSATION / ESPAGNOL CONVERSATION

06.10.20-04.05.21
DI 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Amaro Garcia
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Anmeldung bis zum 22.09.

SPANISCHE KONVERSATION / CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

29.09.20-08.12.20
MA 14:30-16:00 hora

Conversación en
español
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€/10 unidades

Si posees ya un nivel superior de español y deseas practicarlo y mejorarlo, serás bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla.

GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

23.09.20-02.12.20
ME 16:00-17:30 hora

Gramática en
Práctica
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Irina Hernandez
100€/10 unidades

Abordaremos cuestiones propias del nivel B2 como la selección del indicativo / subjuntivo, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, ser y estar, etc.

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



Landakademie
2 am Foumichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23, -28
cours@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



LANDAKADEMIE SPRACHKURSE 2020/2021

Sprache Langue	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Englisch/Anglais A1.1	Heiderscheid Weiswampach	Di&Do Fr	29.09.20 16.10.20	12.01.21 14.05.21	09:30-11:30 18:00-20:00	225€
Englisch/Anglais A2.1	Saeul	Di	06.10.20	04.05.20	18:30-20:30	225€
Englisch/Anglais A2.2	Heiderscheid	Mo&Mi	28.09.20	11.01.21	09:30-11:30	225€
Französisch/Français A1.1	Beckerich Troisvierges Wiltz	Di Di&Do Di	13.10.20 20.10.20 29.09.20	11.05.21 25.02.21 26.01.21	18:30-20:30 09:00-11:00 09:00-11:00 +13:00 - 15:00	150€ 180€ 180€
Französisch/Français A1.2	Redange	Mi	14.10.20	12.05.21	18:30-20:30	150€
Französisch/Français A2.2	Grosbous	Mo	12.10.20	10.05.21	18:30-20:30	150€
Italienisch/Italien A1.1	Redange	Di	13.10.20	11.05.21	18:00-20:00	225€
Italienisch/Italien A1.2	Redange	Do	15.10.20	20.05.21	18:00-20:00	225€
Luxemburgisch Luxembourgeois A1.1	Berdorf	Mi	07.10.20	05.05.21	19:00-21:00	150€
	Colmar-Berg	Di	06.10.20	04.05.21	18:00-20:00	150€
	Dahlem	Di&Do	06.10.20	19.01.21	18:00-20:00	150€
	Eischen	Mo	05.10.20	03.05.21	19:00-21:00	150€
	Goebange	Di	06.10.20	04.05.21	18:00-20:00	150€
	Hoscheid	Do	08.10.20	06.05.21	18:00-20:00	150€
	Hupperdange	Mo	05.10.20	03.05.21	19:00-21:00	150€
	Mertzig	Do	08.10.20	06.05.21	19:00-21:00	150€
	Redange Wiltz	Mi Mi	07.10.20 30.09.20	05.05.21 27.01.21	18:00-20:00 13:00-15:00	150€ 180€
Luxemburgisch Luxembourgeois A1.2	Colmar-Berg	Mi	07.10.20	05.05.21	18:00-20:00	150€
	Eischen	Do	08.10.20	06.05.21	19:00-21:00	
	Goebange	Sa	10.10.20	15.05.21	08:00-10:00	
	Redange	Mo	05.10.20	03.05.21	17:30-19:30	
	Steinfort	Mo	05.10.20	03.05.21	19:00-21:00	
	Stolzembourg	Do	08.10.20	06.05.21	19:00-21:00	
	Troisvierges	Do	08.10.20	06.05.21	19:15-21:15	
Luxemburgisch Luxembourgeois A2.1	Beckerich	Mo	12.10.20	10.05.21	14:00-16:00	150€
	Eischen	Di	06.10.20	04.05.21	19:00-21:00	
	Weiswampach	Mo	05.10.20	03.05.21	19:00-21:00	
Luxemburgisch Luxembourgeois A2.2	Eischen	Mi	07.10.20	05.05.21	19:00-21:00	150€
Lëtzebuergesch Orthographie	Colmar-Berg	Di	06.10.20	01.12.20	18:30-20:30	48€
Niederländisch Néerlandais A1.1	Mertzig	Mo	05.10.20	03.05.21	19:00-21:00	225€
Niederländisch Néerlandais A1.2	Mertzig	Mi	07.10.20	05.05.21	19:00-21:00	225€
Portugiesisch Portugais A1.1	Redange	Di	13.10.20	11.05.21	18:00-20:00	225€
	Wincrange	Do	15.10.20	20.05.21	18:30-20:30	
	Stegen	Mi	14.10.20	12.05.21	18:30-20:30	
Portugiesisch Portugais A1.2	Saeul	Mo	12.10.20	10.05.21	18:30-20:30	225€
Portugiesisch Portugais A2.1	Hoscheid	Di	13.10.20	11.05.21	18:30-20:30	225€
Spanisch/Espagnol A1.1	Redange	Mi	14.10.20	12.05.21	18:30-20:30	225€
	Weiswampach	Do	15.10.20	20.05.21	18:30-20:30	
Spanisch/Espagnol A1.2	Wincrange	Mi	14.10.20	12.05.21	18:30-20:30	225€
	Tuntange	Do	15.10.20	20.05.21	18:30-20:30	
Spanisch/Espagnol A2.1	Colmar-Berg	Mo	12.10.20	10.05.21	18:00-20:00	225€
Spanisch Konversation Espagnol Conversation	Mertzig	Di	06.10.20	04.05.21	19:00-21:00	225€

**LANDAKADEMIE COMPUTERKURSE
2020/2021**

Kurs Cours	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Access	Hupperdange	Di	20.10.20	15.12.20	18:30-20:30	80€
Digitale Bildbearbeitung	Niederfeulen	Mi	21.10.20	16.12.20	09:00-11:00	80€
Excel für Anfänger	Redange Wincrange	Mo Di	19.10.20 20.10.20	14.12.20 15.12.20	19:00-21:00 19:00-21:00	80€
Home-Office Home-Schooling	Eischen	Do	22.10.20	17.12.20	19:00-21:00	80€
Internetführerschein	Niederfeulen Redange	Di Mi	06.10.20 07.10.20	15.12.20 16.12.20	19:30-21:30 19:00-21:00	60€
Word für Anfänger	Redange	Mi	21.10.20	16.12.20	19:00-21:00	80€

**Abenteuer- Erlebnis- an Indianerwel-
ten; Chu'mani asbl**

1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
Email: 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

**Alscherer Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL**

1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Antoinette Beffort

3, rue basse
L-6581 Rosport
GSM: 621 64 79 59
Tel. fixe: 26 78 08 96
Email: antoinette.beffort@education.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

ART-THERAPIE

6, rue du Village
L-9678 Nothum
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

articulum

62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

Ayurvedahouse

21, rue Belle-Vue
L-8614 Reimberg
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
www.ayurveda.lu/

Beeforter Paerd an Iesel-Erlebnishaff

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

Beurlet Claudine

3, Hodaerchen
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

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**

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

Caroline-Lucie Didier

24, um Knäppchen
L-7651 Heffingen
Tel.: 621 31 71 09
Email: caro.didier@icloud.com

Centre aquatique Krouneberg

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

Centre des Arts Pluriels Ettelbrück asbl

1, place Marie Adélaïde
L-9063 Ettelbruck
Tel.: 26 81 26 81
Email: mail@cape.lu
www.cape.lu

Centre Équestre de Martelinville

Ferme Martelinville 1
L-8814 Bigonville
Tel.: 691 603 004
Email: deartdiane25@gmail.com
www.cedemartelinville.com/

Club Atertdall

11, Grand Rue
L-8510 Redange
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill

51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01; 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
Email: info@opderheed.lu

Club Senior Nordstad

Rue de l'école agricole
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Commission des sports Troisvierges

9-11, Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@email.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

CONEX - Incubateur Inclusif

8, Gruberbeerig
L-9538 Wiltz
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial

28, Stackemer Pad
L-9744 Deiffelt
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

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 /-371
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Diederich Petra

Unter der Schlievenheck 4
D-54310 Ralingen
Tel.: +49 1512 6755 113
Email: diederich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de/

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 oder 691 719 014
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

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 27 44 97 46 20
Email: elisabeth.formeiert@elisabeth.lu
jeunesseelisabeth.lu/

Eltereschoul

12, rue Winston Churchill
L-4434 Soleuvre
Tel.: 621 343 271, 59 59 59- 50,
59 59 59- 53
Email: veronique.nilles@kannersch-
lass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi

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

Erliefniswelt vGmbH

24, Reisduerferstrooss
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 735 932
Email: info@erliefniswelt.lu
www.erliefniswelt.lu

feel your body Gesondheetszenter

79, montée d'Ernzen
L-7636 Ernzen
Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Gabrielle Heintz

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

Gundermann Naturerlebnisschule

Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: +49 2157 128520; Fax: +49
2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdal a.s.b.l.

4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
https://gymschweecherdal.com/

Hajnalka Szenner

17, rue du Moulin
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

ILTA Sàrl S - Institut Luxembourgeois de Thérapies Alternatives

5, rue de Reisdorf
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 416 967
Email: info@ilta.lu
https://ilta.lu

Iokai Meridian Shiatsu

101d, rue de Welscheid
L-9090 Warken
Tel.: 661 817 903
Email: marie.wagner@windowslive.com

Joëlle Kasel

10A, Redeschbiereg
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekassel@gmail.com

Karate-Club Darudo asbl Rosport

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

KULTRUN asbl

4, Enneschtgaass
L-7435 Hollenfels
Tel.: 621 413 041
Email: kultrunasbl@pt.lu
www.theaterschoul.eu

Landakademie

2 am Fournichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness

Op der Haart 4
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Liliane Schmitz

38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 621 461 063
Email: liliane.schmitz@tango.lu
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal

2a, rue des jardins
L-4961 Clemency
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Luxfeelgood

51, rue de la libération
L-8245 Mamer
Tel.: 691 485 431; Fax: 48 54 31
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée du Nord Wiltz

19, rue Général Patton
L-9551 Wiltz
Tel.: 95 93 20-209
Fax: 95 93 20-633
Email: formation-adultes@lnw.lu
www.lnw.lu

**Lycée Edward Steichen**

1, rue Edward Steichen
L-9707 Clervaux
Tel.: 20 60 07 1; Fax: 20 60 07 777
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck

71, avenue Salenty
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 81 92 01 300 /-305
Fax: 81 89 01
Email: education_adultes@ltett.lu
www.ltett.lu

Magical Yoga Workshops with Dita Dobrikova-Higgins

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

ManuKultura

1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.lu

Mierscher Kulturhaus

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

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

9, rue André Duchscher
L-6434 Echternach
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Musée de l'Ardoise

Haus 3
L-8823 Haut-Martelange
Tel.: 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei

Maison 3
L-8831 Rindschleiden
Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck

7, Om Stackburren
L-9964 Huldange
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
https://www.nadjaheck.com

natur&emwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur

Kierchestrooss 2
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: f.thielen@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturcoach Carpe Diem

92 Grand-rue
L-9051 Ettelbruck
Tel.: 621 242 930
Email: folmerch@pt.lu

Naturpark Öwersauer

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

Naturpark Our

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

Oa6 S.A.

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

Pilates & Yoga Shanti

187A, rue de Luxembourg (Kass-Haff)
L-7540 Rollingen
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.keytobeing.net/en/

ReACTION a.s.b.l.

rue de Leudelage
L-8079 Bertrange
Tel.: 20 30 19 84
Email: weiterbildung@reaction.lu
reaction.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

Salon Fellness

Hauptstrooss 62
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
https://www.fellness.lu

Shiatsu Marisa

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

Solange Guégan

22, rue de Savelborn
L-7660 Medernach
Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@gmail.com
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort

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

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

87, Grand-Rue
L-6310 Beaufort
Tel.: 83 60 99-300
Email: beaufort@pt.lu
www.icepark-beaufort.lu

Tanzschule Vladka Perl

19, rue Pierre Braun
L- 8359 Goebblange
Tel.: 691 682 032
Email: vladka.perl@hotmail.com

Therapie mit Pferden - Ilka Janon

23 a, rue de Windhof
L-8359 Goebblange
Tel.: 621 451 779
Email: info@therapie-mit-pferden.eu
www.therapie-mit-pferden.eu

Touristcenter Heringer Millen

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

Transition Nord

8, rue de la Montagne
L-9538 Wiltz
Tel.: 691 125 082
Email: transitionnord@cell.lu
https://cell.lu/all-project-list/transition-nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.50-plus.lu/wp-content/uploads/2017/06/treff-1-2020.pdf

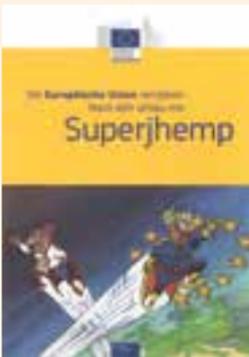


Europe Direct

Europe Direct ist ein Informationsnetzwerk, von weit über 500 Zentren quer durch die Europäische Union verteilt, welches 2005 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen wurde. In Luxemburg finden Sie 3 Informationszentren: In Munshausen, in Schengen und seit diesem Jahr auch auf dem Campus Belval in Esch-sur-Alzette.

Hauptaufgabe von Europe Direct ist die Versorgung aller EU-Bürger mit allgemeinen Informationen über EU-Themen und die Beantwortung von Fragen zu den politischen Aktivitäten der Europäischen Union. Außerdem soll gewährleistet werden, dass Dokumente und Publikationen der EU der interessierten Öffentlichkeit zugänglich sind.

Hierzu eine kleine Auswahl an Broschüren, welche Sie sich gerne bei uns kostenlos bestellen können:



Weitere Broschüren finden Sie auch an folgenden Stellen:
Bibliothek Welubi und Centre socio-culturel Prabbeli in Wiltz,
Plateforme d'inclusion et de Solidarité und Tourist-Center in Clervaux



Europe Direct Munshausen
11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen
Tel.: +352 92 93 73
munshausen@europedirect.lu



Haben Sie spezifische Fragen zur EU? Dann zögern Sie nicht und stellen Sie Ihre Frage zur EU telefonisch.

00 800 6 7 8 9 10 11

Ihr Anruf ist kostenlos und in jeder EU-Amtssprache.
https://europa.eu/european-union/contact/meet-us_de



Dir sidd Formateur an der Erwuessenebildung fir Sprooch- a Computercoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der
Erwuessenebildung ze schaffen?

Da sichen mir lech!

D'Landakademie bitt verschidden Sprooch- a Computercoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

Wann Dir interesséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummenzeschaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV esou wéi eng Kopie vun Ärem Agrément* un info@landakademie.lu.

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie
2 am Fournicherwee | L-9151 Eschdorf
Tel: 89 95 68 -23, -28 | Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu | www.landakademie.lu

**D'Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur bzw. Chargé de Cours kënnen zesummenzeschaffen ass, ee gëllegen Agrément vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ze besëtzen fir Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.*

Landakademie Broschüre 01/21

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Anfang Januar 2021 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 1. Januar 2021 und dem 18. April 2021 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **6. November 2020** 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.

Brochure Landakademie 01/21

La prochaine édition de la brochure sera publiée début janvier 2021. Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 1er janvier 2021 et le 18 avril 2021 nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **6 novembre 2020** au plus tard.

Si vous n'utilisez pas encore la plateforme pour promouvoir vos offres de cours, vous pouvez vous enregistrer à chaque moment sur notre site-web et y créer un compte. Nous nous tenons à votre disposition par téléphone (89 95 68-23) ou par e-mail (info@landakademie.lu), si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou d'une assistance lors de votre inscription.



UNSERE NEUE HOMPAGE GEHT IM HERBST ONLINE

Wir freuen uns sehr, Ihnen bald unseren neuen Internetauftritt vorstellen zu können. Nach spannenden und arbeitsreichen Monaten präsentiert sich unsere neue Website grundlegend modernisiert und erneuert. Neben dem modernen Design steht vor allem die Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse unserer Nutzer im Fokus der Neugestaltung. So erhalten Sie dank neuer Suchfunktionen einen schnellen und detaillierten Überblick über unser Kursangebot. Auch das Eintragen von Kursveranstaltungen wird übersichtlicher und einfacher. Sobald die neue Landakademie-Hompage online ist, werden unsere Nutzer per Email benachrichtigt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden und freuen uns über Feedback, Anregungen und Anmerkungen.

NOUVEAU SITE INTERNET SERA MIS EN LIGNE EN AUTOMNE

Nous sommes très contents de vous présenter prochainement notre nouveau site internet. Après des mois de travail chargés et productifs, le site va se présenter de façon modernisée et réformée. A côté de la modernisation, l'effort portera sur l'adaptation du contenu aux besoins des utilisateurs. Grâce à la nouvelle fonction de recherche, un aperçu rapide et complet des offres des cours est garanti. L'inscription des cours sera également simplifiée. Dès que le nouveau site est mis en ligne, tous nos utilisateurs seront contactés par email. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la découverte de celui-ci et nous serons heureux d'obtenir des feed-back et des suggestions de votre part.

PERSONALWECHSEL

Desweiteren würden wir diese Gelegenheit gerne dazu nutzen, Ihnen interne Personaländerungen bei der Landakademie mitzuteilen. Frau Sophie Kohner ist der Landakademie am 6. Juli 2020 beigetreten und ersetzt damit Frau Sandy Fischer.

CHANGEMENT DE PERSONNEL

Nous souhaiterions également profiter de cette occasion, afin de vous faire part d'un changement de personnel. Madame Sophie Kohner a commencé auprès de la Landakademie le 6 juillet 2020. Elle remplace Madame Sandy Fischer.

MENG FORMATIOUN: ALL D'INFORMATIOUNEN OP EE BLÉCK!

LIFELONG-LEARNING.LU 

Notzt d'Formatioun fir Är perséinlech a berufflech Ziler ëmzesetzen.

Mat sengen 9.500 Formatioune a villen nëtzlechen Informatioune
begleet **lifelong-learning.lu** Äre Projet um Wee zum Erfolleg.



INFP



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



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

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