

landakademie

2.24: April - September | Avril - Septembre



**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

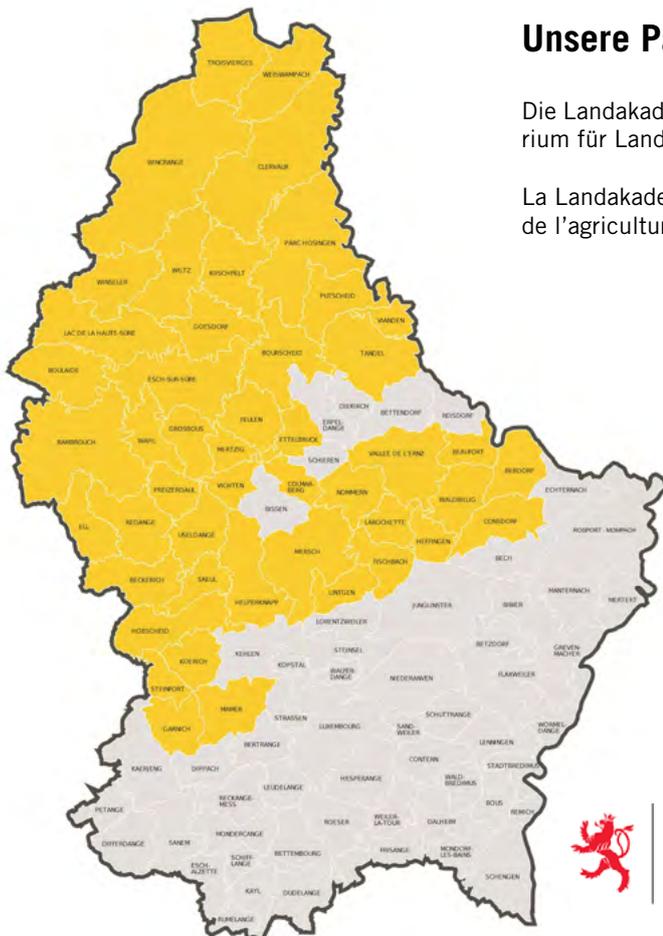
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Landakademie

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

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



Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'agriculture, de la viticulture et du développement rural.

Foto auf dem Cover:
Fotograf: Anabela de Melo
Kontakt: demelobella@icloud.com
Dieses Foto wurde in Colmar-Berg aufgenommen.

Photo sur la couverture:
Photographe: Anabela de Melo
Contact: demelobella@icloud.com
Cette photo a été prise à Colmar-Berg.



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

Bei der Landakademie mitwirken

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

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

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

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

Participer à la Landakademie

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

8



Schule&Beruf
Ecole&Profession

9



Computer&Internet
Bureautique&Internet

10



Essen&Trinken
Boire&Manger

12



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

14



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

22



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

28



Natur&Umwelt
Environnement

42



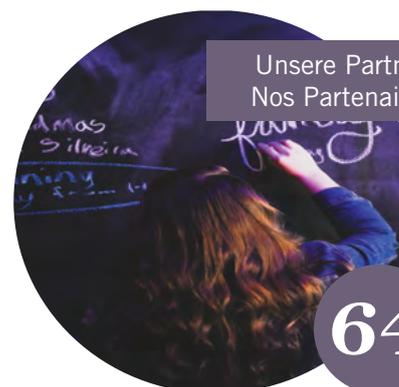
Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

46



Sprachen
Langues

62



Unsere Partner
Nos Partenaires

64

Kurse im Überblick

Aperçu des Cours

Allgemeinbildung - Culture générale

Bilder- und Filmvortrag- Willkommen in der Welt der Haie	8
1. Hilfe für Haustiere	8
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	8
Do it yourself Pet Grooming	8
Handling Training für die Pflege meines Hundes	8

Schule & Beruf - Ecole & Profession

Mathénohëllef	9
Textrealisierung und -überarbeitung	9
Werde professioneller Tierfriseur	9
Outdoor Teambuilding	9
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	9

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!	10
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,.. Individuelle Hilfe	10
Computersprechstunde	10
Sicherheit im Internet	10
MyGuichet - Einführung	10
Workshop - MyGuichet.lu & Guichet.lu	10
Wandertouren mit Hilfe von Geoportail planen	11
Access	11
Excel 1	11
Powerpoint	11
Word	11

Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	12
Atelier pratique: Légumes lacto-fermentés	12
Grüne Gaumenfreuden: Vegetarischer Kochkurs für Anfänger	12
Sommergenuss mit Holunderblüten	12
Wild & Feurig: Kochabenteuer mit Wildkräutern am offenen Feuer	12
Zesumme Kachen	12
Oenologie	13
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	13
Vegan kochen	13

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé

Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6Méint	14
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	14
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	14
Bindung durch Berührung (Schmetterlingsmassage)	14
Babymassage	14
Babymassagen	14
Baby Gymnastik	15
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	15
Baby Schwimmen	15
Babyschwimmen Swim & Smile	15

Eltern - Parents

Et gött een net als Eltere gebuer	15
On ne naît pas parents	15
You are not born a parent	15
Stressbewältegung am Familjenalldag	15
Triple P (pratiques parentales positives)	15
Parents et enfants-une équipe d'enfer-Quelques éléments de la parentalité positive	16
Schlof Këndche schlof...wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen	16
Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant	16
D'Pubertéit-eng Aventure	16
Mon corps et moi - en route pour l'adolescence	16
Le cannabis - C'est quoi?	16

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

Ceramics for Kids	17
D'Molspill - Summerstage	17
Klangraum: Musek, Spaass a Bastelen	17
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	17
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	17
Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée	17
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir	
Auf den Spuren der Bestäuber	18
Familienaktivität: Vom Weizen bis zum Brot	18

(Re)connexion avec la nature: pour une meilleure santé et vitalité	30	Creative Healing für den Bewegungsapparat	36
Achtsamkeits- und Kräuterwanderung	30	Jin Shin Jyutsu	36
“Balance am Besch” um Burfelt	30	Taijiquan Cours zu Sëll	37
Pen to brain - Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen	30	Taiji (Tai Chi)	37
Pen To Brain - relaxing afternoon (Entspannung duerch meditatiivt Molen)	30	Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger	37
Klangreise	30	Kundalini Yoga & Meditation Kursabo	37
Sophrologie et bols tibétains	30	Kundalini Yoga Essentials 2-Tages-Workshop	37
Klangschalen Meditatioun	30	Yin Yoga & Sound Healing	37
Bains de gong	30	Soundwellness Yoga	37
Massagetechniken - Techniques de Massages		Lach Yoga	37
Découverte du Massage Tao	31	Klassisches Yoga	38
Kindermassagen	31	Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	38
Shiatsu - Eine medizinische Massage-Technik aus China	31	Yoga	38
Shiatsu	31	Yoga Anfänger/Mittelstufe	38
Thérapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance		Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	39
Non-spiritual Woman Circle	31	Yoga/Entspannung in Kleingruppen	39
Conseil socio-familial	31	Yoga für Senioren in Kleingruppen	39
Coaching individuel	31	Yoga - Einzelstunden	39
Life Coaching	31	Hatha Yoga	39
Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten	31	Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	39
Kinder-und Jugendcoaching	32	Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern	39
Kanner an Erwuessenen Coaching	32	Yoga (Hatha, Vinyasa)	39
Traumaisensibles Coaching	32	Yin-Yoga	39
Inside-Outside-Coaching-Retreat	32	Wohlfühlprodukte - Produits bien-être	
Potenzial & Embodiment Coaching	32	Wildkräutererlebnis - Naturkosmetik	40
Resilienztraining fir Erwuessener	32	Naturkosmetik	40
Den richtigen Punkt treffen! Körperanwendungen für die Selbsthilfe	32	Summer Beauty: natürliche Schönheit für Haut und Haar mit ätherischen Ölen und co	40
Bioresonanz	32	Perfume Workshop	40
Neu-Holistische Frauen- & Männer-Heil-Kreise & Einzel-Angebote	33		
Holistische Therapie-Naturheilkunde	33	Natur & Umwelt - Environnement	
Equilios Methode	33	Besuch beim Imker und Honig-Verkostung	42
Hypnoseherapie bei Dir Zuhause	33	Hilfe für die Tiere - so gestalte ich meinen Garten um	42
Hypnose für Kinder	33	Nachtschwärmer – die faszinierende Welt der nachtaktiven Insekten	42
Gewichtmanagment	33	Sensen-Workshop	42
Therapie und Coaching mit Hypnose und NLP	33	Naturateliers	42
Hypnose-Coaching	33	Wassertiere in der Our erforschen	42
Hypnose-Coaching	34	Naturkundliche Kanutour auf dem Obersauerstausee	43
Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	34	Online-Wildnispädagogik-Ausbildung	43
Chakra- und Aurareading	34	Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	43
Gepflegte Füße und Raindrop yourself	34	Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	43
Kuschelparty in Nommern	34	lessbar Stad	43
Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben	34	Brennnessel die Wunderpflanze	43
Thérapie psychocorporelle - sophrologie	34	Randschelter Kraiderhex	43
Energetische Blockadenlösung	34	Naturapotheke – auf Kräuter-Exkursion für Groß und Klein	43
Human-Design-Reading	34	Fliegenpilz und Goldröhrling – wer die Wahl hat, hat die Qual	43
Medizinrad	35	Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	43
schamanische und energetische Blockadenlösung	35	Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	44
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	35	Randonnée aux herbes sauvages – Petites merveilles au bord du chemin	44
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	35	Wildkräutererlebnis – Aromenvielfalt der Natur	44
Ohrenkerzenbehandlung	35	Wildpflanzeninput - Kurz und Knapp	44
Fussreflexzonenherapie mit Farbtherapie	35	Saisonale Wildpflanzenwanderung	44
Therapeutische Frauenbehandlung	35	Wëllkraider a Feier	44
Reittherapie, Reitpädagogik , erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden	35	Wëllkraiderwanderung	44
Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit			
Denk Dich fit	36	Sport & Bewegung - Sport & Mouvement	
Wissen sofort Behalten - Workshop	36	Indoorsport - Sports d'Intérieur	
Gehirnjogging	36	<i>Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching</i>	
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	36	Réckegym/Gym Douce	46
Die Feldenkrais-Methode - Tagesseminar	36	Rückenschule/Renforcement du dos	46
Energetische Wirbelsäulendehnung	36	Ecole du Dos	46

Allgemeinbildung Culture Générale

07.05.24

dienstags 19:00-20:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Bilder- und Filmvortrag- Willkommen in der Welt der Haie

Myriam Rehlinger, Biologin und Taucherin, wird uns in einem Bilder und Filmvortrag ihre Erfahrungen und Kenntnisse über die Biologie und die Verhaltensweisen von Haien berichten. Der Erlös geht an den "Shark Education Club".

mit Myriam Rehlinger
Preis: 15€

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

permanent buchbar

10:00-12:00 & 13:00-15:00 Uhr
Online

1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichteges iwert den Kiiirper an Nout-fällsituatiouenen Noufall-ABC un enger Hond's-Trainings-Popp. Verbänn un liewenden Hénn Theorie Online; Praxis: Norden & Süden, méi Infos online. Praxiskurse in Gruppen im Süden oder Norden (Heinerscheid) möglich. 10:00-13:00 Uhr Gruppe morgens Oder 14:00-17:00 Uhr Gruppe mittags.

mit Stephanie Flammang
Preis: 145€

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

Lernen Sie alles wichtige zur Basispflege ihres Hundes: Krallen schneiden, Augen / Ohren pflegen, Analdrüsen leeren, richtig Kämmen usw. Theorie und Praxis ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Salon Fellness in Heinerscheid

Do it yourself Pet Grooming

Lernen Sie direkt vom Tierpflegeprofi. Den eigenen Hund professionell pflegen. Scheren, schneiden, Trimmen? Der individuelle Kurs wird zum Wohl Ihres 4-Beiners angepasst. Worauf muss ich achten? Welches Material lege ich mir zu?

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Handling Training für die Pflege meines Hundes

Lernen Sie Schritt für Schritt eine Trainingsmethode, wie sogar das Bürsten oder Krallen schneiden dem Besitzer und Hund Spaß machen kann. Auf Anfrage: Theorie & Demo. Preis: je nach Zeitaufwand. ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu





Schule & Beruf Ecole & Profession

permanent buchbar
online

Mathénohëllef

Mathénohëllef online: spontan Stonnen virun der Prüfung regelmäsegt léieren all Woch Ennerstetzung bei den Hausaufgaben Widderhuellung an de Vakanzen Dossier fir Noexamen...

mam Séverine
Präis: 25€

Organisator: Séverine
Umellen iwwer: 661 747 450

permanent buchbar
in Mamer

Textrealisierung und -überarbeitung

Du hast Schwierigkeiten dabei, dich selbst oder eine Sache zu verkaufen? Ob Bewerbungskontext, bedeutsames Gespräch, kurzer oder langer Text - mit meiner Hilfe kommt das Beste und Wichtigste beim Empfänger so an, wie es ankommen soll.

mit Nadine Sarah Oettel
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel
Anmelden über: 661 539 909

permanent buchbar
Salon Fellness in Heinerscheid

Werde professioneller Tierfriseur

Arbeiten mit Tieren, der Traumberuf von vielen. Fellness bildet aus: Werde Tierfriseur! Lerne alle Techniken, und worauf es in der Arbeit mit Tieren ankommt. Zum Wohlbefinden des Tieres und der Zufriedenheit des Besitzers.

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: 621 48 57 57

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugenlecher

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

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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





Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

op Rendez-vous

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun! Meld Iech um Tel.
99 82 36

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

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

20.06.24

donnerstags 19:00-21:00 Uhr

in Wahlhausen

Sicherheit im Internet

Erfahren Sie, wie Sie sich vor Phishing-Mails schützen, unbedenkliche Websites erkennen, beim online Einkaufen Gefahren minimieren, sichere Passwörter erstellen und Ihre Privatsphäre in sozialen Medien wahren.

mit Reiffers Steve, Schroeder Ken
Preis: 15€

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

Wenn Sie 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. Bitte anmelden!

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

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

02.05.24

donnerstags 9:00-11:00 Uhr

Club Atertdall in Redange

MyGuichet - Einführung

In dieser Einführung erfahren Sie, wozu myguichet.lu genutzt werden kann, wie die Plattform funktioniert und was Sie für den Zugang benötigen.

mit Carole Miny
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Computersprechstunde

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

Preis: 10€/Stunde

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

23.05.24

donnerstags 9:00-12:00 Uhr

in Troisvierges

Workshop - MyGuichet.lu & Guichet.lu

„Behördengänge online erledigen“ Welche Funktionen bietet MyGuichet.lu und was ist der Unterschied zu Guichet.lu? In diesem Workshop erhalten Sie die nötigen Erklärungen von der Registrierung bis zum Vorgangsschluss.

mit Reiffers Steve, Schroeder Ken
Preis: 15€

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

20.06.24 & 27.06.24
mittwochs und donnerstags 9:30-11:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Wandertouren mit Hilfe von Geoportail planen

Der Kurs macht Sie mit dem Geoportail vertraut und erklärt die Suchtechniken, eingeschlossen solche zu Mobilität und Gastronomie, die bei einer erfolgreichen Wanderung nicht fehlen dürfen. Theoretischer Kurs & praktische Einheit im Gelände.

mit Christiane Gnad
Preis: 45€/2 Einheiten

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

23.04.24-18.06.24
dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Hupperdange

Access

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 13.04.2024

mit Mirko Brüls
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

mehrere Termine
in Winrange oder Niederfeulen

Excel 1

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen. Anmeldung bis zum 13.04.2024 bzw. 15.04.2024.

Winrange: 23.04.24-18.06.24, dienstags 19:00-21:00 Uhr mit Armand Haas
Niederfeulen: 25.04.24-27.06.24, donnerstags 19:00-21:00 Uhr mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

25.04.24-27.06.24
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Powerpoint

Möchten Sie Vorträge oder die Präsentation von Fakten oder Statistiken lebendiger gestalten? In diesem Kurs erfahren Sie das Wichtigste über die Präsentation für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker. Anmeldung bis zum 15.04.2024

mit Christiane Gnad
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

22.04.24-24.06.24
montags 19:00-21:00 Uhr
in Wiltz

Word

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen. Textteile kopieren bzw. verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen, sowie den Umgang mit Dateien und Ordnern. Anmeldung bis zum 12.04.2024.

mit Bas Breedijk
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28





Essen & Trinken Boire & Manger

18.04, 23.05 & 20.06.24
les jeudis 9:45-14:45 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

À table comme à la maison

Jacques Boulanger transmet son savoir afin que les personnes qui suivent ses cours puissent faire de bons plats très goûteux. Pour les menus et les prix veuillez consulter la page web de la Landakademie ou www.clubhausambrill.lu. Prix: atelier du 18.04: 79€, atelier du 23.05: 73€, atelier du 20.06: 77€.

avec Jacques Boulanger

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

25.05.24
samstags 10:00 Uhr
in Siebenaler

Sommergenuss mit Holunderblüten

Der Schwarze Holunder ist ein besonderes Wildkraut, das wir gemeinsam neu entdecken. Wir machen leckeren Kuchen, süßen Sirup, Sahne und Tee aus Holunderblüten. Lassen Sie sich von der Einfachheit und Faszination des Holunders begeistern.

mit Christine Quandt
Preis: 48€

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

23.04.24
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Atelier pratique: Légumes lacto-fermentés

Au travers cet atelier: Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation, conseils et astuces pour réaliser de délicieux bocaux, réalisation sur place de 2 bocaux de légumes de saison par pers. à emporter chez vous.

avec Nancy Grandjean
Prix: 80€

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

25.05.24
samstags 10:00 Uhr
in Vichten

Wild & Feurig: Kochabenteuer mit Wildkräutern am offenen Feuer

In der morgendlichen Wanderung erkunden wir die Welt der essbaren Wildkräuter und vertiefen unser Wissen über sie. Nach der 'Feuer ohne Hilfsmittel' Challenge, verwandeln wir die Kräuter in köstliche Gaumenfreuden. Natur entdecken und schmecken. Weitere Informationen: www.wellmuert.lu

Preis: 65€

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: info@wellmuert.lu

15.04, 22.04. oder 29.04.24
montags 18:30-21:30 Uhr
Ecole du Goût Brandenburg

Grüne Gaumenfreuden: Vegetarischer Kochkurs für Anfänger

Der Kurs ist ideal für Anfänger, die ihre ersten Schritte in die vegetarische Küche machen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugierde und Freude am Kochen! Sie erhalten praktische Tipps zur Auswahl der Zutaten und erlernen Kochtechniken, die Ihnen auch zuhause helfen werden, vegetarische Gerichte einfach und lecker in Ihrem Alltag einzubringen.

Preis: 67€

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

03.05.24-16.08.24
freitags 9:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Zesumme Kachen

Begabt oder nicht, begeistert oder nur neugierig – zusammen mit Ihnen werden wir typische Gerichte vorbereiten. Dies alles in gemütlicher Atmosphäre und natürlich werden auch die Gerichte zusammen genossen.

Preis: Beteiligung an Lebensmittelkosten

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

25.04.24-06.06.24
les jeudis 18:00-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Oenologie

Etude des vins; les cépages les plus généraux; les terroirs; la culture de la vigne et les vendanges; les techniques d'élaboration des vins : blancs, jaunes, rosés et rouges; Localisation des vignobles français; dégustation.

avec Jacques Boulanger

Organisateur: Club Haus am Brill

Prix: 35€/séance+prix dégustation

Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar

auf Anfrage

Touristcenter Heringer Millen im Müllerthal

Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Entdecke das schöne Müllerthal! Picknickkörbe für kurze Wanderungen oder Picknickrucksäcke für lange Wanderungen, prall gefüllt mit den besten Produkten der Region: je nach Variante vegetarisch, gourmet oder deluxe. Bestellung min. 24h im Voraus.

Preis: 20-25€ p./P.

Organisator: Touristcenter Heringer Millen

Anmelden über: 87 89 88

11.05.24

samstags 10:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Vegan kochen

Die vegane Küche ist nicht nur besonders gesund, sondern sie ist auch einfach, vollwertig und abwechslungsreich. Zusammen werden wir einige leckere kleine Gerichte kochen und genießen und über Rezepte und Lebensmittelauswahl diskutieren.

mit Malou Lanners & Thomas Schütz

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 65€

Anmelden über: 99 82 36

04.07.24

donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Centre Culturel Troisvierges

Regionale und gesunde Gerichte mit Ourdaller Produkten - Kochworkshop

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt wie man mit Ourdaller Produkten hervorragende und gesunde Gerichte, die zum Teil glutenfrei sind, zubereiten kann. Anmeldung: 998236 oder info@opderheed.lu

mit Marie-Paule Freichel & Lily Schlechter

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 15€ (inkl. Zutaten)

Anmelden über: 99 82 36





Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

06.05.24-13.05.24
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6Méint

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

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: 80€/Persoun, 100€/ Koppel

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 720 603

27.05.24
méindes 15:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun 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 kënt.

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: 15€/Persoun, 20€/Koppel

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 720 603

permanent buchbar
Online

Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert

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

Preis: Ab 115€

Organisator: Wellrested Sleepcoaching
Anmelden über: 621 718 632

01.07.24-29.07.24
montags 9:30-11:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Bindung durch Berührung (Schmetterlingsmassage)

In diesem Kurs erlernen Eltern wie sie über schmetterlingsleichte Körperberührungen eine liebevolle Verbindung mit ihrem Baby aufbauen können. Für Säuglinge zwischen 4 Wochen und 6 Monaten. Ein Kurs für Eltern und ihren Babies zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung.

mit Viviane Kieffer Schmit
Preis: 200€/5 Kurse von 2 Stunden

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 720 603

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

Babymassage

Babymassage verdéift d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen.

mam Micheline Schweicher
Präis: 120€/4x1Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

18.04.24-23.05.24 oder 06.06.24-11.07.24
donnerstags 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassagen

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögen bei, fördert die Persönlichkeitsentwicklung des Babys und hilft gegen Blähungen und Unruhe. Die Eltern-Kind Beziehung wird vertieft und gestärkt.

Preis: 109€/5er Karte

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

15.04.24-15.07.24
freitags 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Baby Gymnastik

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Mariana Organisor: Centre aquatique Krounebiert
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-15.07.24
freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit (0-1 Jahr). Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Mariana Organisor: Centre aquatique Krounebiert
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-15.07.24
dienstags
Centre Aquatique Krounebiert in Mersch

Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse zur gesunden körperlichen, motorischen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung. Dienstags 8:30-9:00 (1-2 Jahre), 9:10-9:40 (3-6 Monate), 9:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (3-12 Monate), 14:00-14:30 (3-4 Jahre), 14:30-15:00 (1-2 Jahre). Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Diane Organisor: Centre aquatique Krounebiert
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

16.04.24-06.07.24
dienstags 9:00-9:30, 9:30-10:00, 10:05-10:35, donnerstags 11:15-11:45, 11:45-12:15, samstags 9:40-10:10, 10:15-10:45, 10:50-11:20, 11:25-11:55 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900. www.aquanatour.lu.

Preis: 179€/10er Karte, 159€ ab dem 3. Kurs Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



Eltern - Parents

24.04.24
mëttwochs 19:00-21:00 Auer
CHdN; Maternité zu Ettelbruck

Et gëtt een net als Eltere gebuer

Dëse Workshop, wëll déi futur Elteren fir d'Erzëiung sensibiliséieren, mee hinnen och eng Plattform bidden, fir sech am Grupp zu dësem Thema auszetauschen.

mam Nora Van Daele Organisor: Eltereschoul
Präis: Gratis Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

22.05.24
mercredi 18:00-20:00 hrs
online

On ne naît pas parents

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

Prix: gratuit Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

10.06.24
thursday 19:00-20:30 PM
online

You are not born a parent

The bond that parents form with their child marks the beginning of their upbringing. Raising a child—a necessity for growing up well. The parental couple—a new challenge. Family life—managing every day routines

Price: free Organisation: Eltereschoul
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.06.24
donneschdes 18:00-20:00 Auer
online

Stressbewälteung am Familjenalldag

Wat sinn eis Reaktiounen wa mir gestresst sinn a wat brauche mir an deem Moment fir méi sännvoll ze reagieren? Hëllef kënne Methoden aus der Achtsamkeet...

mam Nathalie Schaeffer Organisateur: Eltereschoul
Präis: Gratis Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.06, 12.06, 19.06 & 26.06.24
les jeudis 18:00-20:30 hrs
online

Triple P (pratiques parentales positives)

Triple P est une méthode efficace et pratique, qui met l'accent sur les aspects positifs de l'éducation des enfants. Il repose sur des liens d'appui solides, une bonne communication et une attention positive, pour aider les enfants à s'épanouir. Cours pour parents d'enfants de 2-10 ans.

avec Patrice Moes-Gretsch Organisateur: Eltereschoul
Prix: 40€ Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



14.05.24

mardi 18:00-20:00 hrs
online

Parents et enfants-une équipe d'enfer-Quelques éléments de la parentalité positive

Comment se construit une relation solide et de confiance entre parents et enfants? Quelques outils de la parentalité positive et bienveillante pour accompagner votre enfant à devenir un jeune responsable et confiant en ses compétences.

avec D. Wolsfeld, P. Moes-Gretsch
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

18.06.24

dönschdes 18:00-20:00 Auer
online

Schlof Këndche schlof...wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen

De Schlof am allgemengen Evolitioun vum Schlof am Laf vun der Zäit Schlofgestaltung Tipps fir e gudde Schlof. Den Echange an déi individuell Beispiller stinn am Vierdergrond.

mam Tania Hemmer
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.05.24

lundi 19:00-21:00 hrs
online

Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant

Qu'est-ce qu'un enfant essaie d'exprimer avec un comportement dérangeant? Quel besoin fondamental essaie-t-il de satisfaire? Une grande partie de l'activité sera réservée à l'échange entre les participants.

avec Del Guerzo Silvia
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

18.04.24

donneschdes 18:00-20:00 Auer
online

D'Pubertéit-eng Aventure

Pubertéit- Wat kënnst op d'Elteren duer? Wat fir eng Ressource brauche mir fir dës Aventure gutt ze iwwerstoen? Eltere gesi wéi si verschidde Stolpersteng evitéiere kënnen.

mam D. Wolsfeld, N. Van Daele
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

25.06.24

mardi 18:00-20:00 hrs
online

Mon corps et moi - en route pour l'adolescence

Les parents découvriront des pistes pour parler de notre corps, de ses changements au cours de la puberté. Un vocabulaire simple, qui permet déjà aux enfants d'avoir une base sur laquelle entamer le voyage vers l'adolescence.

avec Fabienne Dias Michaux
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

20.06.24

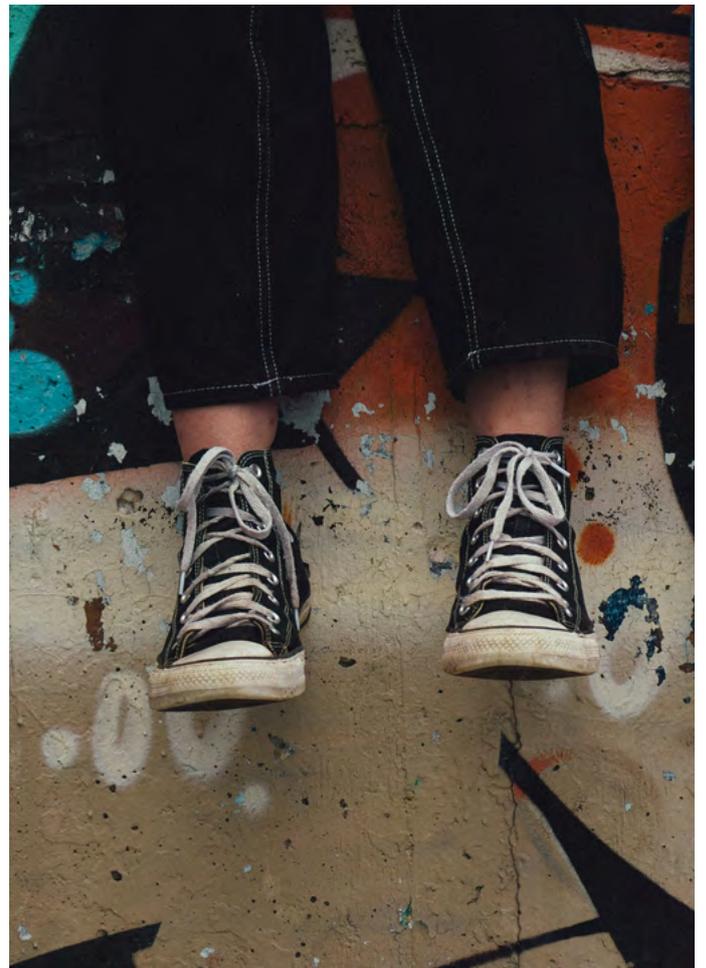
jeudi 18:00-20:00 hrs
online

Le cannabis - C'est quoi?

Quelle est la différence entre l'herbe et le shit? Le cannabis est-il dangereux, une drogue d'initiation? Le cannabis rend-il dépendant? Conseils pour aborder le sujet avec son enfant. Avec le Centre National de Prévention des Addictions.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

26.04, 31.05, 21.06, 12.07, 09.08 & 13.09.24
fridays 17:00-18:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics for Kids

Ceramic Workshop where kids get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 6 years.

with Sandra Faia Pereira

Organisateur: ManuKultura

Prix: 30€/2-hour class (max 1,5 kg per piece of clay included)

Sign-up: 23 63 00 51 28

29.07.24-02.08.24

méindes bis freides 9:30-11:00 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

D'Molspill - Summerstage

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf. Während enger Woch kënnen Kleng a Grouss hirer Kreativitéit fräie Laf an onbegrenzt grouss Biller entstoe loossen. E grouss Palettendesch mat 18 Faarwen léisst keng (Faarf-)wësch onerfëllt. E Molatelier fir Kanner a Jugendlecher vu 7 - 30 Joer.

mam Myriam Otto
Präis: 125€

Organisator: Kreativatelier
Umellen iwwer: 621 691 590

28.04.24-16.06.24

sonndes 9:00-10:15 oder 10:30-11:45 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

Klangraum: Musek, Spaass a Bastelen

Gemeinsam entdecke Kleng a Grouss Geräicher, Kläng an hir eege Stëmm iwwer Lidder, Geschichten, Fingerspiller an Dänz passend zum Fréijoer. Et gëtt gelauschtert, gestaunt a selwer matgemaach a mir bastelen och eng Klengegkeet als Erënnerung. E Musekworkshop fir Kanner vun 2 - 4 Joer.

mam Myriam Otto
Preis: 150€/6 Workshoppen
(1Kand + 1Erwuessenen)

Organisator: Kreativatelier
Umellen iwwer: 621 691 590

07.05.24-18.06.24

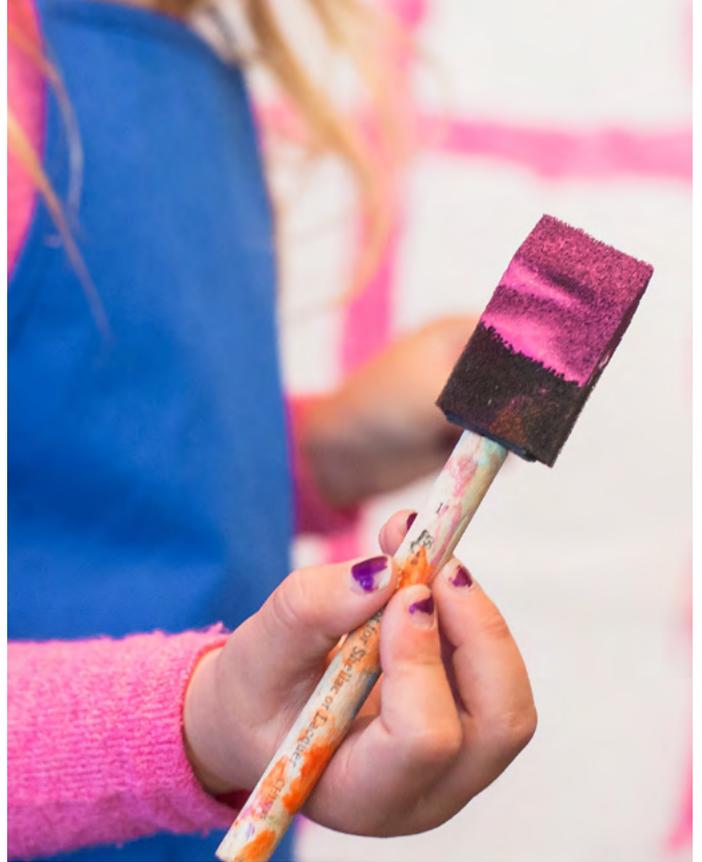
dënschdes 9:15-10:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Klangraum: Musek, Spaass a Bastelen

Gemeinsam an enger gemittlecher entspaanter Atmosphär entdecke Kleng a Grouss Geräicher, Kläng an hir eege Stëmm iwwer Lidder, Geschichten, Fingerspiller an Dänz passend zum Fréijoer. E Musekworkshop fir Kanner vun 2-4 Joer.

mam Myriam Otto
Präis: 150€/6 cours
(1Kand + 1Erwuessenen)

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



19.04.24-12.07.24

freitags 9:15 oder 10:15
ManuKultura in Useldange

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

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

mit Barbara
Preis: Kind: 94€/Trimester, 63€/Geschwisterkind

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 29 93 54

30.05, 25.07 & 22.08.24

doneschdes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura in Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mam Claudine Maillet
Präis: 19€/Cours (mat. inclus)

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

permanent buchbar

op Rendez-Vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermuseum

Am Schiefermuseum verziere mir Schiferplacken duerch gravéieren, airbrushen oder punkten. A verschiddegen Ateliere fir Kanner, Jugendlecher a Famille entdeckt dir d'Grouwen, de Beruff vum Leeképpert an de Schifersteen op eng kreativ Aart a Weis.

Präis op www.ardoise.lu

Organisator: Musée de l'Ardoise
Umellen iwwer: 23 64 01 41

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

29.05.24

mittwochs 14:00-17:00 Uhr
in Kaundorf

Auf den Spuren der Bestäuber

In einer wunderschönen Landschaft mit einer reichen Flora entdecken wir gemeinsam mit den Kindern die interessante Welt der Bestäuberinsekten. Die Kinder lernen spielerisch die Bestäubung durch Insekten und die Vielfalt der Bestäuber kennen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

08.06.24

samstags 14:00-17:00 Uhr
Knapphaff in Knapphaff

Familienaktivität: Vom Weizen bis zum Brot

Wolltet ihr als Familie schon immer wissen, wie Mehl hergestellt wird? Besucht mit uns den Bauernhof und lernt den Weg vom Weizen auf dem Feld bis zum gebackenen Brot kennen. Die ganze Familie kann aktiv bei der Verarbeitung der Körner mithelfen.

Preis: 10€

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

20.04.24

samstags 14:00-17:00 Uhr
Knapphaff in Knapphaff

Vom Weizen bis zum Brot

Du wolltest schon immer wissen wie Mehl hergestellt wird? Dann besuche mit uns gemeinsam den pädagogischen Bauernhof "Um Knapphaff" und lerne den Weg vom Weizen auf dem Feld bis hin zum Brotbacken kennen. Für Kinder von 6-12 Jahren.

Preis: 10€

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

27.04.24 oder 15.06.24

samstags 14:00-17:00 Uhr
Hanshaff in Bockholtz (Goesdorf)

Von der Kuh bis zur Butter

Du wolltest schon immer wissen wie Butter hergestellt wird? Dann besuche mit uns gemeinsam den pädagogischen Bauernhof "Um Hanshaff" und lerne den Weg der Milch kennen. Für Kinder von 6-12 Jahre.

Preis: 10€

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

04.06.24

dienstags 14:30-17:00 Uhr
Insektenpfad, Parkplatz vor der Helzer Klaus

Faszinierende Insektenwelt

Lerne die besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten der Insekten kennen und stelle dein Wissen bei einer Rallye auf dem Insektenlehrpfad unter Beweis!

Preis: 5€/Kind

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

06.06.24

donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique in Hosingen

Wildbienen - Erlebnisrallye

Bei einer spannenden Rallye mit vielen Aufgaben und Aktionen kannst du dein Wissen unter Beweis stellen und dabei noch einiges über die nützlichen Insekten erfahren.

Preis: 5€/Kind

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Aquatower in Berdorf

Weltwassertag

Weltwassertag, am 22. März und darüber hinaus! Zusammen mit dem Natur- & Geopark Möllerdall, Programm auf Anfrage und nach Verfügbarkeit! Zielgruppe: Zyklen: 3.2 - 4.2.

Preis: 3€/Schüler zzgl. 85€ Ausstellungs-Führer

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

permanent buchbar

9:30-16:00 Uhr
natur&emwelt in Kalborn

Schatzsuche an der Kalborner Mühle

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.

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&emwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

permanent buchbar

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

Geburtsdag am Schiefermusée

Dir sichts eng aussergewöhnlech Attraktioun fir e Kannergeburtsdag ze feiern? Am Schiefermusée kann d'Geburtsdagskand zesumme mat 10 vu sengen Frënn feiern, Grouwen entdecken, selwer Hand uleeën a kreativ ginn. En Kuch gëtt et och (optional)!

Präis op Ufro

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

07.05, 28.05, 11.06, 09.07, 23.07 & 10.09.24

dienstags 15:00-16:00 Uhr
Ourrou in Stolzebourg

Entspannungszeit für Kinder

Kindern in ihrer Gefühlswelt unterstützen & spielerisch Entspannungsmethoden näher bringen. Von Fantasiereisen, Kinderyoga, Klangschalen und wertvollen Übungen die Kinder für sich einsetzen können, wenn die Welt einfach zu stressig wird.

mit Marina Clement
Preis: 25€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

permanent Offer

op Rendez-vous
zu Beckerich

Kanner Coaching

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

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

Sport

15.04.24-15.07.24

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Schnupperkurs 13,50€/60min, 20€/90min.

Dienstags 14:00-15:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 15:00-16:30 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 16:30-18:00 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

Samstags 9:00-10:30 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 10:30-12:00 (Oberstufe, ab 12 Jahre), 12:00-13:30 (Anfänger, 4-6 Jahre), 13:30-15:00 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

Sonntags 9:00-10:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 10:00-11:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 11:00-12:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

Preis: 105€/Trim/60min,
157,50€/Trim/90min
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

04.05, 01.06 & 06.07.24

samschdes 15:00-16:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Kanneryoga

An dësem Kanneryoga Workshop leiers du op spilleresch Manéier déi verschidden Asanas (Kierperstellungen) vum Yoga kënnen a mir sangen a meditieren och zesummen. Yoga erméiglecht de Kierper, Geescht a Séil an Harmonie ze bréngen. Fir Kanner téscht 6-12 Joër.

mam Sarah Cattani
Preis: 20€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: sarahjohnyoga@gmail.com

16.04.24-25.06.24

dienstags
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga

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

Kinder **3-6 Jahre** dienstags 15:15-16:00 Uhr

Kinder **7-11 Jahre** dienstags 16:00-16:45 Uhr

Preis: 149€/10er Karte

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



permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig oder Wemperhardt

Krav Maga - Selfdefence für Kinder

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

In Mertzig: Dienstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.).

In Wemperhardt: Donnerstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.).

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

15.04.24-15.07.24

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

Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Dienstags und donnerstags: Anfänger (ab 5 Jahre) 15:00-15:45, Mittelstufe 16:00-16:45, Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) 17:00-17:45. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-29.06.24

mardis et mercredis
Piscine à Redange

Accoutumance à l'eau pour enfants

Accoutumance à l'eau pour enfants. Mardi: 16h00 enfants de 1 et 2 ans, 17h00 enfants de 3 et 4 ans. Mercredi: 16h00 enfants de 1et 2 ans, 17h00 enfants de 3 et 4 ans.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

15.04.24-29.06.24

les lundis et mercredis 17:00-17:45, les mardis et jeudis 15:00-15:45, les samedis 8:30-9:15, 9:15-10:00, 10:00-10:45 hrs
Piscine à Redange

Cours de natation enfants débutants

Cours de natation pour enfants débutants.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

15.04.24-29.06.24

Piscine à Redange

Cours de natation avancé enfants

Cours de natation avancé enfants. Lundi 17h00, mardi 15h00, mercredi 17h00, jeudi 15h00, samedi 8h30/9h15/10h15.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

permanent buchbar

dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags

Oa6 in Oberfeulen

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

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

mit Olivier Buschmann

Organisator: Oa6 S.A.

Preis: 300€/10x30 Minuten,
380€/10x45 Minuten

Anmelden über: www.schwammschoul.lu

28.09.23-29.06.24

les jeudis 16:30-19:00, les samedis 9:00-12:00 hrs

Piscine couverte à Winrange

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

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Plus d'informations: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

16.04.24-25.06.24

dienstags 17:15-18:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Die Betreuung findet im Wasser sowie am Beckenrand statt. Voraussetzung dieses Schwimmkurses ist das Seepferdchen.

Preis: 149€/10er Karte

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

16.04.24-06.07.24

dienstags 8:30-9:00, mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-9:35, 12:00-12:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 00352-24519900, www.aquanatour.lu

Preis: 179€/10er Karte, 159€ ab dem 3. Kurs

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



16.04.24-21.05.24 oder 28.05.24-27.06.24

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 149€/10er Karte

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

16.07.-26.07., 29.07.-09.08. oder 12.08.-23.08.24

montags bis freitags 9:30-10:15 oder 10:30-10:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs

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

Preis: 149€/10er Karte

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

Tiere - Animaux

permanent buchbar

1-2 Stunden

in Hollenfels

Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezaubern lassen.

Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhaff in Alscheid

Krümelmkurs

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

Preis: 57€/Einzelunterricht

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

samstags

Ponyhof Alscheid in Alscheid

Ponyclub

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

donnerstags bis samstags

Bricher Paerdsstall in Brouch (Boevange-sur-Attert)

Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

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

mit Denis Mazzone
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Päerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d Schoul - Lerntaining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Ponyhof Alscheid in Alscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

14:00-17:00 Uhr

Tipi in Hollenfels

Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdестall, in der mongolischen Jurte

Umgang mit Pferden, putzen, füttern, anmalen und schmücken , Stirnband und Gesichtsbemalung, Alpakawanderung, Lagerfeuer, Spiel, Abenteuer und Schatzsuche im Wald, Zwerghühner entdecken, im Indianertipi Geburtstagskuchen verspeisen. (www.tipi.lu)

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

Schulklassen - Classes d'École

05.06.24 oder 07.06.24

vormittags

in Ihrer Maison Relais / Schule

Wildbienenwissen und Nisthilfebau ausschließlich für Schulklassen

Lernt die Lebensräume unserer heimischen Wildbienen, deren Lebensweise und besonderen Nutzen für uns Menschen kennen und baut eine kleine Wildbienenstille für euren Schulgarten.

Preis: Kostenvoranschlag

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

permanent buchbar

op Rendez-vous

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Een Dag am Schiefermuseum - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwen Erliet e spannenden Dag am Schiefermuseum mat engem individuell zesummegehallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (6-18 Joer).

Präis op Ufro

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

permanent buchbar

9:30-15:30 Uhr

in Hollenfels

Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, Umgang mit den Pferden, putzen, füttern und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, die friedlichen Zwerghühner entdecken, Erlebnisaktivitäten im Wald. Für Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen (www.tipi.lu).

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96





Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

mehrere Termine
freitags 12:00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Kommt gerne mit!

17.05.24 & 24.05.24: Restaurant Trail-Inn Berndorf
19.07.24 & 26.07.24: Restaurant Konströffer Millen

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

mehrere Termine
donnerstags 12:00-16:00 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

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

25.04.24 im Restaurant Lamy in Troisvierges
23.05.24 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)
27.06.24 im Restaurant "Kentucky" in Lentzweiler
01.08.24 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

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

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

Kegelabende

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

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

alle 3 Wochen
freitags 14:00-17:00 Uhr
Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

Kegeln

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. So brauchen also kein Profi zu sein! (alle 3 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

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

14.05, 25.06, 09.07 & 06.08.24
dienstags 15:00-17:00 Uhr
Seniorie St. Joseph Consdorf

Rummikubmëtteg Consdorf

Über den Sommer treffen wir uns einmal im Monat in der Seniorie in Consdorf und spielen Rummikub auf der großen Sonnenterasse. Kommt vorbei und spielt mit!

Preis: Kosten vor Ort zahlen Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

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

Rummikub-Nachmittag

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

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



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

Konter a Matt Treff

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Handwerk - Artisanat

04.05.-05.05., 08.06.-09.06. oder 06.07.-07.07.24
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

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

mit Diana Prokot

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

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

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

09.06, 07.07 & 14.07.24
les dimanches 9:00-12:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif: tissage de perles Miyuki, création d'un bracelet

Lors de cet atelier, je désire partager avec vous une des techniques simples du tissage de perles. Pour débiter, nous réaliserons un motif simple en perles qui sera ensuite utilisé pour créer un bracelet.

avec Morgane Royaux
Prix: 25€/cours

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 28

25.04.24
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier relooking petit mobilier

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

avec Anick Boltz
Prix: 135€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

01.06.24-02.06.24
samstags und sonntags 10:00-16:00 Uhr
Palsbau in Noertrange

Bau einer Schamanentrommel

Im 2-tägigen Workshop erschaffst du deine eigene Trommel, erfährst faszinierende Hintergrundgeschichten und begibst dich auf eine spirituelle Reise mit deinem einzigartigen Instrument. Ein Zusammenspiel von Handwerk und Spiritualität erwartet dich. Preis inklusive veganem Mittagessen, Tee und Snacks, die Materialkosten für deine Trommel sind hiermit ebenfalls gedeckt.

mit Ulrike Nuavi Rüb
Preis: 670€

Organisator: Ananda Hypnosis Särls
Anmelden über: 621 582 329

16.04.24-14.09.24
tuesdays or saturdays
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class).

16.04.24-10.09.24 tuesdays 14:00-16:00 PM
27.04.24-14.09.24 saturdays 10:00-12:00 AM

with Sandra Faia Pereira
Price: 30€/2-hour class (max 1,5 kg
per piece of clay included)

Organisateur: ManuKultura
Sign-up: 23 63 00 51 28

permanent buchbar
ab 17:00 Uhr

Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

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

Preis: 15€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

06.05.24 & 01.07.24
montags 14:00-15:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer.

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

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

23.05.24
donnerstags 13:00-17:00 Uhr
Naturparkzentrum in Esch-sur-Sûre

Generationenworkshop: Upcycling von Textilien

Haben Sie Kleidung oder Stoffe, die Sie nicht mehr nutzen? In diesem Workshop können Sie diese umfunktionieren. Ob Fahnen, Taschen, Tischsets, Kissen, Beutel, Schürzen, oder Sonstiges, Ursula Huppertz hilft Ihnen Ihre Ideen umzusetzen.

mit Ursula Huppertz
Preis: 10€/Kind, 20€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Öewersauer
Anmelden über: 89 93 31-1



06.07.24

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

Makramee

Makramee, eine textile Kunstform, bei der Knoten geknüpft werden, um dekorative Muster zu schaffen. Es hat sich zu einem beliebten Handwerk entwickelt, das für Wandbehänge, Pflanzenaufhängungen und andere dekorative Objekte verwendet wird.

mit Simone Johann
Preis: 60€

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

20.04.24

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

Weidenflechten

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

mit Gabriele Jacqué
Preis: 90€ inkl. Material

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 28

Bücher & Papier Livres & Papier

21.04.24

dimanche 11:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

OULiPOns-nous!!!

Prendre un dimanche pour soi, commencer un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés ... Vivre ensemble un 'Ouvroir de Littérature Potentielle'.

avec A'Musée
Prix: 20€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 28

23.04, 21.05, 18.06. & 16.07.24

dienstags 16:00-17:30 Uhr
Veräinsbau Consdorf

Literatur-Treffen

Einmal im Monat versammeln sich hier in einer entspannten Runde Menschen, die Freude am Lesen haben, um über ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu diskutieren. Sind Sie ein Leseliebhaber und schätzen den Austausch? Dann kommen Sie vorbei!

Preis: Kostenlos

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

Fotografie - Photographie

13.06.24 & 20.06.24

donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Hosingen

Drohnenfotografie

An zwei Abenden erläutert Drohnenfotograf Claude Windeshausen die neuen Möglichkeiten, klärt auf, was es mit dem Drohnenführerschein auf sich hat und zeigt ungewöhnte Perspektiven der heimischen Landschaften.

mit Claude Windeshausen
Preis: 60€

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

01.06.24

samstags 9:00-12:00 Uhr
in Kaundorf

Fotoworkshop "Makrofotografie - Insekten"

Lernen Sie mit der naturbegeisterten Fotografin Caroline Martin einfache Tipps und Techniken, um Ihre Fotos besser zu gestalten.

mit Caroline Martin
Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

Malerei - Peinture

02.05.24-04.07.24

les jeudis 14:00-16:00 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Atelier Peinture

Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires. Vous découvrez les bases de la peinture acrylique ou de dessin fusain. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter.

avec Patricia Rocha
Prix: 10€ participation au matériel
par cours

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

28.05.24

dienstags 16:00-20:00 Uhr
Stella Bodywork in Nommern

Luxembourg meets colours? (Frauen/Women)

Taucht in die Welt der Farben und des kreativen Körpermalens ein, während wir gemeinsam eine Entdeckungsreise in unser Inneres unternehmen, begleitet von unserem inneren Kind. Bist du dabei?

mit Stella Bodywork & Dee Evans
Preis: 240€

Organisator: Stellabodywork
Anmelden über: 691 469 990



18.04.24-04.07.24 oder 25.04.24-11.07.24

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

Mol-Coursen

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

mam Claudine Maillet
Preis: 90€/6 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

04.05. & 06.07.24

samschdes 9:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersch weiterentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet
Präis: 70€ (ouni Material)

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 191 068

25.05.24

samstags 10:00-14:00 Uhr
Heringer Millen im Müllerthal

Wandern und Malen/Randocroquis Heringer Millen

Unter professioneller Anleitung und intensivem Betrachten zeichnen und aquarellieren wir an Ort und Stelle die Natur. Thema : Pflanzen in den Felsen.

mit Samantha Stankiewicz
Preis: 25€ / 10€ Jahresbeitrag Asivema

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

01.06.24

samstags 10:00-14:00 Uhr
in Vianden

Rando Croquis

Während einer leichten Wanderung sammeln Sie Eindrücke von Natur und Landschaft. Mithilfe von Skizzen werden diese auf Papier festgehalten. Samantha begleitet und unterstützt Sie bei der künstlerischen Gestaltung.

mit Stankiewicz Samantha
Preis: 30€

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

05.05.24 & 26.05.24

sonndes 10:00-12:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Zentangle® Kurs

Dëse Cours ass eng Aféierung an d'Zentangle® Method. Zesumme wäerte mir duerch d'Mole vu strukturéierte Musteren, an aacht einfache Schrëtt schéi Kon-schwierker kreéieren.

mam Lena Mergen
Präis: 50€ /Cours (inklusive Material)

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 66 19 13

16.07, 23.07, 30.07 & 06.08.24

dënschdes 18:15-19:45 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

„Géint de Stréch“ - d'Loscht um Zeechnen entdecken

Alles ass méiglech an näischt ass falsch. D'Kreativitéit an de spontanen Ausdruck stinn am Virdergrond vun dësem Zeechecours; déi ënnerschiddlechst Methode ginn als Inspiratiounquell fir déi fräi a kreativ unbegrenzte Gestaltung genotzt.

mam Myriam Otto
Präis: 120€/4 Workshops

Organisator: Kreativatelier
Umellen iwwer: 621 691 590

permanent buchbar

samschdes 9:30-11:00 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

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

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer. De "Malort Lëtzebuerg" bitt jidderengem d'Méiglechkeet senger Kreativitéit fräie Laf a Biller unbegrenzt wuessen ze loossen. D'Coursë gi pro Trimester facturéiert.

mam Myriam Otto
Präis: 25€/90Min., 18€/60Min.

Organisator: Kreativatelier
Anmelden über: 621 691 590

offre permanente

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

Cours de dessin et de peinture

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

avec Guy Bintz

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

permanent buchbar

montags 9:00-11:00 Uhr
Club Atertdall in Redange

Zeichnen oder Pastell

Zeichnen oder Pastelmalerei... Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene. In jedem steckt die Fähigkeit sich bildlich zu verwirklichen. Bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mitbringen.

mit Pascale Seyler
Preis: 132€/12 Kurse

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

Onlinekurs

Art journaling & intuitives Zeichnen

Kursinhalt: wöchentliche Zeichenübungen und Übungen zum "Loslassen", Onlinekurs mit Rückmeldung über E-mail; Kontakt: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu. Jeder kann zeichnen - einfach loslegen!

mit Christiane Schmalen
Preis: 65€

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

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

17.04, 15.05, 29.05, 05.06, 19.06 & 03.07.24
mëttwochs 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréire mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 17.04 an duerno zweemol de Mount bis den 03.07.2024.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 48 96 85

20.04.24 & 27.04.24
samstags 9:00-12:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Wie funktioniert meine Nähmaschine?

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger welche die verschiedenen Funktionen ihrer Nähmaschine kennenlernen möchten und erfahren möchten, wie sie ein erstes Nähprojekt angehen.

mit Ursula Scheuern Huppertz
Preis: 80€/2 Einheiten

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

permanent buchbar
montags 19:00-21:00 Uhr
École préscolaire in Dahlem

Nähkurs

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.

mit Longhino-Koster Chantal
Preis: 180€/Trimester

Organisator: Longhino-Koster Chantal
Anmelden über: 661 417 532

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

Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

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



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Der Alltag der Frau um 1900

Wie sah der Alltag der Frau früher aus? Welche Verantwortung hatte Sie: die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder ... Zusammenbacken wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Brot backen wie damals

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.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Schulunterricht wie früher

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.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

23.07.24

dienstags 13:30-17:30 Uhr
Pädagogischer Bauernhof "Om Béchel" in Asselborn

Eselwanderung

Bei der Eseltour handelt es sich um eine +6 Kilometer lange Tour, die von uns geführt wird. Die Esel werden zu Beginn gestriegelt und anschließend geht es auf eine +3stündige Wegstrecke, die durch unser Dorf sowie durch den Wald führt.

mit Pascale Hoffmann
Preis: 30€/Person (Kinder bis 5 Jahre gratis)

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

08.06.24 oder 29.06.24

samstags 10:00-13:00 Uhr
in der Gemeinde Wincrange

Krimi-Wanderung mit oder ohne Hund

Bei der Krimi-Wanderung werden Indizien gesammelt, Zeugen befragt, Hinweisen nachgegangen, Rätsel gelöst und vieles mehr, bis der Täter überführt ist. Dies wird im Team mit/ohne die Zusammenarbeit Ihres „Diensthundes“ bewerkstelligt.

mit Patricia Berchem
Preis: 30€/P. ohne Hund / 35€/P. mit Hund

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

02.05.24
donnerstags 9:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Visitt vum Siden op der Bleesbréck

Die Aufgabe des 34. Verbandes SIDEN beruht auf der Ableitung und Reinigung der Abwässer aus den Mitgliedsgemeinden. Sie haben die Möglichkeit die Einrichtungen des Siden mit uns zu besichtigen.

Preis: Kostenlos

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

18.07.24-29.08.24
donnerstags 14:30-16:30 Uhr
Tuchfabrik in Esch-sur-Sûre

Geführte Besichtigung Tuchfabrik und Esch-Sauer

Entdecken Sie das pittoreske Städtchen Esch-Sauer mit seiner Burgruine, seinen Sagen und Legenden. Erfahren Sie in der Tuchfabrik / Naturparkzentrum wie seit Jahrhunderten aus Schafswolle Tuch hergestellt wird.

Preis: 2€

Organisator: Naturpark Öewersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

permanent buchbar
jeden Sonntag 10:30-12:30, 14:30-16:30 Uhr
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

Geführte Besichtigung "Unter Tage"

Entdecken Sie das Schiefermuseum und sein Besucherbergwerk zusammen mit einem Guide! Nach einer Einleitung zur Geschichte der Schiefergruben, geht es hinab ins Bergwerk bis zu -42m Tiefe, wo Sie den Schieferabbau kennenlernen werden. Preis: 12€/Senior&Student, 10€/Jugendliche(12-17), 8€/Kind(4-11).

Preis: 15€/Erwachsene

Organisator: Musée de l'Ardoise
Anmelden über: 23 64 01 41

permanent buchbar
entsprechend den Öffnungszeiten des Schiefermuseums
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

Autonome Besichtigung des Besucherbergwerks "Johanna"

Zu Fuß, tauchen Sie bis -42m. Sie queren eine Brücke und kommen an von Menschen geschaffenen Wänden und Schätzen vorbei hervorgehoben durch Projektionen. Das Bergwerk, ein erstaunlicher Teil luxemburgisches Erbe, können Sie ohne Guide entdecken. Preis: 8€/Senior&Student, 6€/Jugendlicher(12-17), 4€/Kind(4-11).

Preis: 10€/Erwachsene

Organisator: Musée de l'Ardoise
Anmelden über: 23 64 01 41

jeden letzten Samstag im Monat
10:00-16:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178

jeden ersten Dienstag im Monat
19:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

Transition Nord

Die a.s.b.l. Transition Nord ist eine Gruppe, welche sich für Transitions-Projekte in der Region Norden einsetzt. Motivierte heißen wir herzlich Willkommen auf einem unserer monatlichen Treffen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178

Musik - Musique

02.06.24
sonntags 10:00-16:00 Uhr
Palsbau in Noertrange

Einführung in die Magie der Schamanentrommel

Verbinde dich mit deiner Trommel und lerne, sie richtig zu nutzen. Lass dich von der erfahrenen Trommelbauerin und Schamanin Ulrike Nuavi Rüb in die Welt der Schamanentrommel einführen. Inklusive veganem Mittagessen, Tee und Snacks.

mit Ulrike Nuavi Rüb
Preis: 195€

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls
Anmelden über: 621 582 329

29.04.24
lundi 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Histoire du Blues & du Rock - You can hear the whistle blow

Le chemin de fer apparaît dans bon nombre de chansons connues et moins connues de différent(e)s artistes. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec, comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

22.04.24 & 01.07.24
méindes 16:15-17:45 Auer
ManuKultura zu Useldange

Klangraum - Musek erliewen: "Véier Joreszäiten"

Mir maachen eis op eng klanglech Rees duerch déi 4 Joreszäiten an entdecken iwwer dem Antonio Vivaldi seng musikalesch Interpretatiounen d'Fréijoer an de Summer. Mir liesen Geschichte, sange Lidder a bastelen eng Klenggekeet fir als Erinnerung.

mam Myriam Otto
Präis: 25€/Workshop

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@kreativatelier.lu

08.05.24-10.07.24
mittwochs 18:30-19:45 Uhr
Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

Djembé

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

mit Sada
Preis: 113€/9 Einheiten

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



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

17.05.24

freitags 19:30 Uhr

Centre culturel & sportif in Heffingen

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend

Wie funktioniert unser Gedächtnis und wie können wir unser Gehirn trainieren? Alles, was Sie hierzu wissen sollten, erfahren Sie an diesem Infoabend, der auch praktische Übungen umfasst (Kursprache Lux.).

mit Elisabeth Bastian

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl

Preis: 5€ (SBE-Mitglieder gratis)

Anmelden über: 661 214 784

permanent buchbar

samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr nach telefonischer Absprache
online über zoom

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

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

mit Tanja Schiertz

Organisator: feel your body Gesondheetszenter

Preis: 100€

Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar

dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel

Organisator: Joëlle Kasel

Preis: 190€ Farbpass inkl.

Anmelden über: 81 29 80

14.06.24-30.08.24

freitags 9:30-11:00 Uhr

Club Atertall in Redange

Trauerbegleitung

Unsere Gesundheitsberaterin erarbeitet mit Ihnen gemeinsam die Gefühle der Trauer und Angst anzunehmen und zu umgehen und wie Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können.

mit Viviane Kandel

Preis: 15€/Treffen

Organisator: Club Atertall

Anmelden über: 27 55 33 70

Entspannung - Relaxation

permanent buchbar

dienstags 18:00-19:00 Uhr
in Mamer

Entspannungskurs

Wir lernen und üben verschiedene Entspannungstechniken wie Aufmerksamkeits- und Atemübungen oder sanfte einfache Bewegung, um Raum für Ruhe, Ausgleich und Entspannung zu finden

mit Dunja Grunow

Preis: 200€

Organisator: Dunja Grunow

Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

De Kierperatelier zu Beckerich

Individuell ugepassten Entspannungsséancen

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

mam Nicole Schweicher

Präis: 90€

Organisator: De Kierperatelier

Anmelden über: 691 202 740

permanent buchbar

Terrmin nach Vereinbarung
in Mamer

Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

freitags 18:00-19:00 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Meditation & Achtsamkeit

Wie finden wir innere Ruhe und Verbundenheit? Ist Frieden und Glück möglich, unabhängig von äusseren Umständen? In diesem Kurs möchten wir uns diesen Fragen widmen und stilles Sitzen üben. Ein Teil unserer Zeit werden wir uns der mentalen Reise durch den Körper widmen. Der Kurs ist für Anfänger und erfahrene Meditierende. Bitte Kissen und Decke mitbringen, Stühle und Matten sind vorhanden.

mit Viviane Kandel
Preis: 70€/5 Einheiten

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

15.04.24-08.07.24

montags 19:15-20:45 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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. Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

mit Marianne Erasmus
Preis: 136€/11 Einheiten

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

22.04.24-24.06.24

montags 19:00-21:30 Uhr
Hessemillen in Eppeldorf

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

8-Wochen-Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation, und mehr. Information und Anmeldung: www.being-mindful.lu

mit Berenice Boxler
Preis: 390€

Organisator: being mindful
Anmelden über: info@being-mindful.lu

08.06.24

samstags 9:30-16:30 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Tag der Achtsamkeit

Ein Tag voller Achtsamkeit, um die Meditationspraxis zu vertiefen und in Stille ganz für sich selbst da zu sein und die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen (ohne Mittagessen; bitte selbst etwas mitbringen).

mit Berenice Boxler
Preis: 90€

Organisator: being mindful
Anmelden über: 621 491 723

20.04.24

samschdes 10:00-12:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

FEARless Workshop zum Thema Angst

Mir notze kraftvoll Tools aus dem Kundalini Yoga, Otemtechnik, Meditatioun, Energiearbeit, wou's du am Uschloss un de Cours, weider fir dech notze kanns fir deng Ängschten ze wandelen a mental a Balance ze kommen.

mam Jessica Hoffmann
Präis: 69€

Organisator: ManuKultura
Umlen iwwer: info@jessyenia.lu

18.05.24

samschdes 10:00-12:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Raus aus dem Kopf - Workshop zur Stärkung deiner Intuition

An dësem Workshop beschäftege mir eis mat dengem Verstand an domat firwat, dass du souvill denks, fir dann de Kaméidi an dengem Kapp ëmmer méi lues ginn ze loossen an dech mat denger Intuitioun ze verbannen.

mit Jessica Hoffmann
Präis: 69€

Organisator: ManuKultura
Umlen iwwer: info@jessyenia.lu

permanent buchbar

19:30 Auer
shanti-relax in Ettelbruck

Wellnessabend mit DIY & Meditation

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

mam Martine Bram
Preis: 20€/Person und pro Abend

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

27.04.24

samstags 10:00-16:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Baumöle: geerdet im Alltag

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

mit Martine Bram
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: <https://shanti-relax.lu/events>

offre permanente

sur rendez-vous
à Beaufort

Respirez, lâchez prise, libérez-vous : session de respiration en forêt (individuelle)

Travail respiratoire en forêt. Séance individuelle de 90 minutes pour : gérer le stress & l'anxiété, apaiser les émotions, retrouver le bien-être.

avec Isabel Van De Voorde
Prix: 90€/90 minutes

Organisateur: Natural Minds
Inscription au: 691 315 175

13.04, 15.06, 10.08 & 26.10.24 ou sur rdv

les samedis 9:00-11:00 hrs
à Beaufort

(Re)connexion avec la nature: pour une meilleure santé et vitalité

Immersion en forêt : découverte scientifique et pratique des bienfaits de la nature sur notre santé mentale et notre vitalité. Compréhension de l'impact de la nature sur notre santé à travers nos 5 sens. Pratiques de réduction de stress.

avec Isabel Van De Voorde
Prix: 25€/personne

Organisateur: Natural Minds
Inscription au: 691 315 175

19.05.24

sonntags 9:00-12:00 Uhr
in Lultzhausen

Achtsamkeits- und Kräuterwanderung

Wir finden zur Natur und zu uns selbst durch bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen und die kleinen Schätze unter unseren Füßen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

permanent buchbar

donnerstags 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insborn

"Balance am Besch" um Burfelt

Achtsame Abendwanderung am Stausee. Bei geführten Meditationen entdecken wir die Natur als Kraftort und Quelle der Selbstheilung und lernen wie wir uns durch Achtsamkeit in der Natur wieder auf uns selbst besinnen und mental regenerieren können.

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063

19.04, 10.05 an/oder 17.05.24

freides 18:15-20:15 Auer
ManuKultura zu Useldange

Pen to brain - Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen

An engem klenge Grupp leeden ech iech duerch eng sougenannten neurographesch Zeechnung, woubäi dir iwwer eng aussergewöhnlech Manéier e kuerze Moment de Kapp ausschalten an zur Rou komme kënnst. Keng Virkenntnisser néideg, ab 16 Joer.

mam Myriam Otto
Präis: 50€/Workshop

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@kreativatelier.lu

27.04.24

sonndes 13:30-19:00 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

Pen To Brain - relaxing afternoon (Entspannung duerch meditatiivt Molen)

Entspannung - eng Raritéit an eisem Alldag. An dësem besonnesche Workshop komme mir zur Rou andeems mir mat fléissende Linnen, Faarf an einfache Formen eist eegent Wierk schafen an op eng entspaante Manéier eng Auszäit vum Alldag huelen.

mam Myriam Otto
Präis: 170€, Material, Kaffi a Kuch abegraff

Organisator: Kreativatelier
Umellen iwwer: 621 691 590



16.05.24 & 04.07.24

donnerstags 19:00-20:30 Uhr
Stella Bodywork in Nommern

Klangreise

Lass dich vom Klang eines entspannten Urlaubs tragen. In dieser Klangreise bringen wir die Klänge des Meeres, das Gefühl am Strand mit einem Cocktail zu liegen und zu entspannen durch Klänge und Meditation nach Nommern.

mit Laura & Stella
Preis: 45€/Termin

Organisator: Stellabodywork
Anmelden über: 691 469 990

06.07.24

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

Sophrologie et bols tibétains

Deux chemins pour explorer ses résonances: -Sophrologie : Ancrage, respiration et évacuations des tensions -Voyage sonore : Sons et vibrations grâce aux bols tibétains La combinaison des deux techniques visant l'harmonie.

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

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

24.04, 08.05, 22.05, 05.06, 19.06, 03.07, 17.07 & 31.07.24

mittwochs 19:30-21:00 Uhr
Ourrou in Stolzenbourg

Klangschalen Meditatioun

Komme in deine UR-Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Sich Gutes tun, atmen und nur SEIN. Entdecke deine Ruhe & lerne äußere Stressfaktoren abzuschalten. Gönn dir diese Zeit im Ourrou, um die vielen Stunden danach entspannt zu bleiben.

mit Marina Clement
Preis: 32€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

offre permanente

les lundis 19:00-20:00 hrs

Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal)

Bains de gong

Le bain de gong permet d'entrer en relaxation profonde, de libérer les tensions et invite au voyage intérieur. Des instruments complémentaires viennent enrichir ces immersions vibratoires. Allongez-vous et laissez-vous emporter par les sons.

avec Valérie Schiel
Prix: 25€/séance

Organisateur: Valérie Schiel
Inscription au: 691 689 520

Massagetechniken Techniques de Massages

26.04.24 ou 17.05.24
vendredi 18:30-20:30 hrs
Stella Bodywork à Nommern

Découverte du Massage Tao

Venez découvrir au cours de cette soirée que nous organisons l'origine, la signification, et quelques mouvements de ce beau massage énergétique chinois vieux de plus de 4000 ans. Inscrivez-vous à notre soirée de présentation du massage Tao.

avec Philippe & Stella
Prix: 30€

Organisateur: Stellabodywork
Inscription au: 691 469 990

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

Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

08.05, 17.06, 08.07. oder 12.08.24
mittwochs bzw. montags 10:00, 11:15 oder 12:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Shiatsu - Eine medizinische Massage-Technik aus China

Shiatsu heißt übersetzt einfach Fingerdruck: Dabei geht es um Druck auf Meridiane im Körper. Shiatsu stellt ein größeres Energiegleichgewicht im Körper her. Dies kann unterschiedlichste Beschwerden zum Verschwinden bringen.

mit Eckhard Meier
Preis: 85€/1 Stunde

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



Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

18.04.24 & 16.05.24
thursdays 19:00-21:00 PM
Stella Bodywork in Nommern

Non-spiritual Woman Circle

Do you yearn to speak from the heart, listen to others, and replenish yourself? If so, the non-spiritual Women's Circle is the place to be.

with Cloe Beaumer
Price: 50€ per date

Organisateur: Stellabodywork
Sign-up: 691 469 990

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Conseil socio- familial in Deiffelt

Conseil socio-familial

Ein einfacher Weg zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht! Als Access Consciousness Bars Practitioner kann ich auch Sitzungen anbieten (Entspannungstechnik).

mit Isabelle Nilles
Preis: 75€/Sitzung

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

offre permanente
à Beaufort

Coaching individuel

Coaching individuel pour faire face au stress, préparer des changements dans votre carrière ou vie, renforcer la confiance en vous et vos compétences. Dans la nature, en cabinet ou en vidéoconférence.

avec Isabel Van De Voorde
Prix en fonction de vos besoins et situation

Organisateur: Natural Minds
Inscription au: 691 315 175

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Life Coaching

Beruflicher Erfolg und privates Glück und Harmonie, wer wünscht sich das nicht? Die Frage ist: Können wir aktiv dazu etwas beitragen oder sind wir unseren Ängsten, Konflikten, Gefühlen und Reaktionen hilflos ausgeliefert? Im Einzelgespräch üben wir unser Selbstvertrauen zu stärken, anders mit negativem Stress umzugehen und unser Gleichgewicht zu finden.

mit Viviane Kandel
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten

Find Yourself bietet ganzheitliche Beratungen und Coaching mit dem Schwerpunkt Stress, Burn-Out und Ängsten an, sowie ein besseres Leben mit Schmerzen.

Preis: 85€/50 min

Organisator: Find Yourself
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

Kinder- und Jugendcoaching

Das Coaching hilft dem Kind und Jugendlichen ihre Belastungen zu verarbeiten, Stress und Blockaden aufzulösen, Motivation zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und so die täglichen Anforderungen erfolgreich zu meistern.

Preis: 75€/50 Minuten

Organisator: Find Yourself
Anmelden über: 621 710 969

permanent Offer

op Rendez-vous
zu Beckerich

Kanner an Erwuessenen Coaching

Mir ënnerstëtzen Iech op Ärem Wee am Liewen weiderzekommen. Mir hëllefen Ängschten, Blockaden an aal Glaawenssätz opzeléisen an Stress ze reduzéieren.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Traumasesibles Coaching

NI Neurosystemische Integration® ganzheitlich-integrative Traumaarbeit. Mit dem Wissen aus Neurobiologie, Systemik und Psychotraumatologie begleite ich dich bei deiner heilsamen Veränderung.

Preis: 90€

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

Inside-Outside-Coaching-Retreat

Stress? Burnout? Beziehungsprobleme? Mobbing? Verbringe 3 Tage (mit oder ohne Übernachtung) in meinem Chalet. Ich begleite und unterstütze dich auf deinem Weg zur inneren Ruhe mit und in der Natur.

Preis: 333€ (ohne Übernachtung)

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

permanent buchbar

in Mamer

Potenzial & Embodiment Coaching

Ganzheitliches Life Coaching unter Einbeziehung des Körpers mit dem Ziel, dein volles Potenzial zu entfalten.

mit Nadine Sarah Oettel
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel
Anmelden über: 661 539 909

permanent buchbar

in Beckerich

Resilienztraining fir Erwuessener

Onsen Resilienztraining stäerkt d'psychesch Gesondheet a ka präventiv viru méiglechen weideren gesondheetleche Belaaschtungen schützen. Di individuelle Widerstandsfäegkeet gëtt gestäerkt an Dir kënt Iech besser géint Stress ze iveren.

mam Nicole Schweicher
Präis: 95€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

01.06.24

samstags 9:30 Uhr
Centre Ecologique in Hosingen

Den richtigen Punkt treffen! Körperanwendungen für die Selbsthilfe

Bei diesem Workshop lernen Sie mittels sehr einfachen, aber wirksamen Techniken sich selbst (und anderen) zu helfen, um Belastungen und Schmerzen zu lindern und effektiv Stress abzubauen. Sie lernen auch Ihre Gesundheit zu stärken.

mit Sven Majerus
Preis: 68€

Organisator: Meng Gesondheet
Anmelden über: 621 743 892

permanent Offer

op Rendez-vous
zu Beckerich

Bioresonanz

Mat Hëllef vun der Bioresonanz bidden mir Iech en weideren Tool zu enger ausgeglichener Health Balance. Am Kader vun enger ganzheetlecher an ënnerstët-zender Approche verbannen mir d'Bioresonanz gären mat gezielten Stressreduktionen.

Präis: 180€/2 Stonnen

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

17.04.24-20.06.24
Eden-Natur in Heffingen

Neu-Holistische Frauen- & Männer-Heil-Kreise & Einzel-Angebote

Neue holistische Methodiken der Selbst-Heilung. Gruppen-Heil-Kreise: Je ein Männer- & ein Frauen-Treff ab 17.4. - 20.6., alle 2 Wochen real & wöchentlich mittwochs online. Einzelangebote: FengShui, Begleitung bei Schuld, Angst, Trauma. www.mechels-heilung.eu. Alle Preise auf unserer Webseite.

mit Vicky Greischer, Immanuel Schuermann

Organisator: Eden-Institut
Anmelden über: 0049 155 667 779 59

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Holistische Therapie-Naturheilkunde

Körperliche Beschwerden beeinflussen Ihre Lebensqualität? Linderung durch Reaktivierung der körperlichen Selbstheilungskräfte mit Hilfe diverser Techniken der Naturheilkunde.

mit Serge Zenner

Preis: 135€/Erstgespräch inklusive Analyse,
90€/Folgesitzung

Organisator: Equilibrium Lifestyle-
coaching by Serge Zenner
Anmelden über: 621 723 086

permanent buchbar

in Heinerscheid

Equilios Methode

Bei Burnout, Depressionen, Stress, Müdigkeit, Schlafstörungen, Hyperaktivität, Hyperemotivität, Schilddrüsenproblemen, Zyklusbeschwerden, Verdauungsproblemen...Balancierung des endokrinen Systems durch ein biokompatibles Magnetfeld.

mit Serge Zenner

Preis: 70€/Einheit, 600€/10 Einheiten

Organisator: Equilibrium Lifestyle-
coaching by Serge Zenner
Anmelden über: 621 723 086

permanent buchbar

Hypnose-therapie bei Dir Zuhause

Genieße individuell zugeschnittene Sitzungen in deiner vertrauten Umgebung und eigenen vier Wänden. Ich reise zu dir, um dir einen komfortablen und personalisierten Weg zur Selbstverbesserung zu bieten.

Preis: 14€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching
Anmelden über: 621 620 282

permanent buchbar

in Heffingen

Hypnose für Kinder

Gerade für Hypnose sind Kinder besonders geeignet da sie eine große Vorstellungskraft haben. Kinder fällt es leicht in diese Fantasiewelt einzutauchen. Dadurch lassen sie ihre Belastungen und Probleme schnell los.

Preis: 140€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching
Anmelden über: 621 620 282



permanent buchbar

in Heffingen

Gewichtmanagement

Bist Du bereit auf Dein Wunschgewicht, ohne auf etwas zu verzichten oder Dich an einen Diätplan zu halten? Das hypnotische Magenband ist eine Methode, die Deinen Weg zur Traumfigur zu erleichtern.

Preis: 140€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching
Anmelden über: 621 620 282

permanent buchbar

in Berlé

Therapie und Coaching mit Hypnose und NLP

Mit verschiedenen Ansätzen aus der Hypnose-therapie und dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), gestalte ich für dich eine individuelle Sitzung um dir auf deinem Weg weiterzuhelfen und dich zu deinem Ziel zu begleiten. Mehr Infos: ananda.lu

Preis: 170-340€, je nach gebuchter
Formel

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls
Anmelden über: 621 582 329

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Hypnose Nei Liewensfread in Tuntange

Hypnose-Coaching

Erlerne, durch Hypnose schnell und langfristig deine Lebensfreude wiederzufinden. z. Bsp. bei: Ängsten, Stress, Schlafproblemen, mangelnder Selbstwert, Gewichtsreduktion, Persönlichkeitsentwicklung, Konzentration, Entscheidungsfindung, innere Zufriedenheit.

Preis: 125€/90min Erstsitzung,
100€/60min Folgesitzung

Organisator: Hypnos Nei Liewensfread
Anmelden über: 621 312 564

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypnose-Coaching

-Mind-Soul and Body in Balance- Cabinet Neie Wee bietet individuelles Hypnose-Coaching bei Burnout, Depression, Stressmanagement und damit verbundenen Themen wie Trauer, Ängsten, Innere Unruhe, Stärkung des Selbstwerts
Infos: www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis: 155€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Als zert.Hypnose-therapeutin biete ich Ihnen mentale Begleitung bei Krebserkrankungen, OP's, Schmerzen mittels fundierten Ausbildungen in Hypno-Onkologie, Hypno-Medicare und Hypno-Cell. Infos: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/hypnosebeikrebs/>

mit Karin Krausch
Preis: 155€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

nach Vereinbarung
in Berlé

Chakra- und Aurareading

Deine Aura und Chakren offenbaren mir durch Readings wertvolle Hinweise zu Blockaden. Gemeinsam arbeiten wir daran, negative Muster zu lösen und deine innere Balance zu stärken.

Preis: 125€/120 Minuten (danach 30€ für jede angefangene halbe Stunde)

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls
Anmelden über: 621 582 329

13.07.24
samschdes 10:00-16:00 Auer
shanti-relax zu Ettelbruck

Gepflegte Füße und Raindrop yourself

Mir genéissen een pflegend Foussbad, een Fousspeeling, DIY Fussbalsam vir mat heem... Tips und Tricks bei „schwierigen Feiss“. Den Kierper iwwert deng Féiss éinnerstétzen mat rengen äthereschen Ueleger.

mam Martine Bram
Präis: 120€

Organisator: Shanti-Relax
Umellen iwwer: www.shanti-relax.lu

14.04.24 & 26.05.24
sonntags 15:00-18:00 Uhr
Stella Bodywork in Nommern

Kuschelparty in Nommern

Die Kuschelparty ist ein Raum, in dem ausschließlich absichtslos berührt wird. Regeln sorgen für Sicherheit. Inhalt: Verbindung zu sich selbst & anderen, Wahrnehmen der eigenen Grenzen, erste Berührungen bis hin zum freien Kuschneln.

mit Stellabodywork
Preis: 35€ pro Termin

Organisator: Stellabodywork
Anmelden über: 691 469 990



20.04.24
samstags 19:30-21:00 Uhr
Ourrou in Stolzembourg

Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben

Das Nada-Protokoll ist eine standardisierte Akupunktur von 5 Ohrpunkten auf beiden Ohren. Die Kombination von der Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit. Abschlussrunde mit Tee.

mit Marina Clement & Lynn Mersch
Preis: 48€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

offre permanente
du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs
salle a définir

Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Accompagnement: changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, management du stress, les problèmes de sommeil, préparation aux examens, les changements dans la vie. Tel: 621693023, office@sophrocoach.lu

avec Alexandra Barancova
Prix: 70€/adultes 50€/enfants et étudiants jusqu'à 26 ans

Organisateur: Alexandra Barancova
Inscription au: 621 693 023

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

Energetische Blockadenlösung

Schlafstörungen? Ängste? Stress? Sorgen? Ein Thema beschäftigt Sie seit geraumer Zeit? Sie haben das Gefühl im Hamsterrad festzustecken? Eine energetische Blockadenlösung wirkt unterstützend. Auch vor Ort bei ihnen zu Hause buchbar.

Preis: 66€

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

Human-Design-Reading

WER bist du wirklich? Anhand deiner Geburtsdaten erstelle ich dein HD-Chart. Lerne deine Einzigartigkeit und wahren Talente kennen. Für mehr Selbstvertrauen, Klarheit und Harmonie mit dir selbst und in deinen Beziehungen.

mit Nicole Steinfort
Preis: 111€ pro Reading

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

Medizinrad

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

mit Nicole Steinfort Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort
Preis: 99€ pro Coachingeinheit Anmelden über: 69 195 0072

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

schamanische und energetische Blockadenlösung

Ganzheitlicher Ansatz (Körper, Geist und Seele) zur Harmonisierung des Energiesystems und Auffinden und Lösen von Blockaden.

Preis auf Anfrage Organisator: Find Yourself
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Pfarrsaal Groussbus / 1. Stockwerk

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

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

mit Viviane Kandel Organisator: Viviane Kandel
Preis: Kostenlos Anmelden über: 621 162 460

offre permanente
sur rendez-vous
à Koerich

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

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

avec Hajnalka Szenner Organisateur: Hajnalka Szenner
Prix: 85€/séances familiales Inscription au: 661 188 322
75€/séances individuelles

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Ohrenkerzenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel Organisator: Joëlle Kasel
Preis: 60€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie

Die verschiedenen Organe sind im Fuß wiederzufinden, somit wird der ganze Organismus stimuliert, und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung.

mit Joëlle Kasel Organisator: Joëlle Kasel
Preis: 85€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel Organisator: Joëlle Kasel
Preis: 85€/Stunde Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

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

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



Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

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

Denk Dich fit

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

mit Tom Diederich
Preis: 5€/Kurseinheit

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

08.06.24
samstags 10:00-16:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wissen sofort Behalten - Workshop

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie das fotografische Gedächtnis aktivieren, das in jedem Menschen schlummert - in Rekordzeit können Sie eine Erinnerungsquote von 90% und mehr erreichen.

mit Monika Biewer
Preis: 70€

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

15.04.24-08.08.24
donnerstags 9:00-10:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Gehirnjogging

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

mit Noémie Wealer
Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70



23.04, 21.05, 18.06. oder 16.07.24
dienstags 19:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Die Feldenkrais-Methode - Workshop

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

mit Liette Wirth
Preis: 32€

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

15.06.24
samstags 10:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Die Feldenkrais-Methode - Tagesseminar

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.

mit Liette Wirth
Preis: 48€

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

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach telefonischer Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Energetische Wirbelsäulendehnung

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.

mit Joëlle Kasel
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach telefonischer Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Creative Healing für den Bewegungsapparat

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

04.05.24
samstags 14:30-17:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Jin Shin Jyutsu

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

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€

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



permanent buchbar
 méindes 20:00-21:00 Auer
 Festsall Saeul

Taijiquan Cours zu Sëll

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf- a Bewegungskonst déi sech duerch lues a fléissend Bewegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentréiert an entspaant.

mam Patrick Hallé
 Präis: 10€/Einheit, 100€/10 Einheiten

Organisator: Taijiquan Cours zu Sëll
 Umellen iwwer: 621 409 683

15.04.24-08.07.24
 méindes 9:30-10:30 Ufänger, 10:30-11:30 Fortgeschrittene
 Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Eng fernestlech Kampfkunst, ideal fir ze entspannen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Ufänger/débutants: 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés: 10h30-11h30

mam Volker Bänsch
 Präis: 190€/10 unités

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

08.05.24-10.07.24
 mittwochs 14:30-15:30 (Fortgeschrittene), 15:45-16:45 (Anfänger)
 Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong reduzieren die negativen Auswirkungen von Stress, erhöhen Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

mit Joëlle Rischette
 Preis: 128€/8 Kurseinheiten

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

16.04.24-23.07.24
 dienstags 18:30-20:00 Uhr
 ManuKultura in Useldange

Kundalini Yoga & Meditation Kursabo

Kundalini Yoga&Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen. Jede Stunde bietet dir die Möglichkeit, dir eine kleine Auszeit für dich zu gönnen und Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Jessica Hoffmann
 Preis: 299€/13 Kurse

Organisator: ManuKultura
 Anmelden über: info@jessyxenia.lu

08.06.24-09.06.24
 samschdes a sonndes 10:00-17:00 Auer
 ManuKultura in Useldange

Kundalini Yoga Essentials 2-Tages-Workshop

Tauch an an d'Welt vum Kundalini Yoga, léier an erfuer d'Basics vun dësem kraftvollen Yogastil an der Déift. An dësem Workshop, ënnerichten ech 2 Deeg laang Basics vum Kundalini Yoga, fir dass du se fir dech am Alldag notze kanns. Ab 13 Joer.

mam Jessica Hoffmann
 Präis: 333€

Organisator: ManuKultura
 Umellen iwwer: info@jessyxenia.lu

01.06.24
 samstags 15:00-18:00 Uhr
 Centre Culturel im Schloss in Clervaux

Yin Yoga & Sound Healing

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und Energie mit LaVi Sound and Yoga. Erfahren Sie Entspannung, Transformation und Heilung von Körper, Geist und Seele. Unterstützt von der Gemeinde Clerf, Mitglied des internationalen Cittaslow-Netzwerks.

mit Laura Klocke, Vincent Clenet
 Preis: 50€/Gesamt-Workshop, 30€/Yin Yoga, 20€/Sound Journey

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

21.04.24
 sonntags 10:00-11:30 Uhr
 Centre Culturel im Schloss Clervaux

Soundwellness Yoga

Machen Sie mit bei unserer besonderen Yoga Session mit meditativer Live-Musik. Harald Juengst begleitet die Yogaübungen mit seiner Handpan. Unterstützt von der Gemeinde Clerf, Mitglied des internationalen Cittaslow-Netzwerks.

mit Harald Juengst, Gette
 Preis: 15€

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

17.05, 14.06, 12.07 & 20.09.24
 freitags 18:30-20:00 Uhr
 Ourrou in Stolzenbourg

Lach Yoga

Mach was für deine Gesundheit und stärke dein Immunsystem mit Lachyoga. Lachen ist Gesund!

mit Marina Clement
 Preis: 22€

Organisator: Ourrou
 Anmelden über: 661 709 167

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

Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Anmeldung erforderlich.

Judo-Saal in Wincrange mit Perla Ghidale Preis: 172€/9 Einheiten	24.04.24-26.06.24 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	18.04.24-11.07.24 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	16.04.24-09.07.24 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 162€/11 Einheiten	16.04.24-09.07.24 dienstags 19:00-20:00 Uhr

offre permanente
 les mercredis 19:00-20:30 hrs
 Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le yoga est un système pour le développement global de l'être humain. Infos: WARMERDAM Nancy ; Tel.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de

Prix: 15€/Cours
 Organisateur: Commission des sports Troisvierges
 Inscription au: 691 631 027

19.04.24-28.06.24
 freitags 9:00-10:00 Uhr
 Centre Culturel Capellen

Yoga

In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen. (Kein Kurs während der Schulferien, sowie am 21.06.)

mit Manuela Schrade
 Preis: 117€/9 Einheiten
 Organisator: Club Haus am Brill
 Anmelden über: 30 00 01

15.04.24-15.07.24
 montags 19:00-20:30 Uhr
 Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 20€/1h30. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette
 Preis: 157,50€/Trimester
 zzgl. 10€ Kaution
 Organisator: Centre aquatique Krounebiert
 Anmelden über: 32 88 23-1



permanent buchbar
 mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 9:30-11:00 Uhr
 AquaNat'Our in Hosingen

Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Preis: 184€/10er Karte
 Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
 lundi 19:00-20:30, mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 hrs
 Centre culturel & sportif à Heffingen

Yoga

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama), postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux
 Prix: 180€/trimestre
 (150€ pour membres SBE)
 Organisateur: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
 Inscription au: 661 740 401

permanent buchbar
 montags 19:15-20:45 Uhr
 Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Yoga

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

Preis: 150€/10 Einheiten
 Organisator: Le 5ème élément fitness
 Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
 donnerstags 19:00-20:00 Uhr
 Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga Anfänger/Mittelstufe

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen.

mit Dunja Grunow
 Preis: 220€/Trimester
 Organisator: Dunja Grunow
 Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

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

mit Dunja Grunow
Preis: 220€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
montags 17:00-18:00, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden.

mit Dunja Grunow
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
montags 14:30-15:30, freitags 9:00-10:00, 10:00-11:00 Uhr
in Mamer

Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow
Preis: 270€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar
op Rendez-vous
zu Heinerscheid

Yoga - Einzelstunden

Einzelstunden Yoga - Yoga kennenlernen - Yoga-Routine opbauen Yoga am Einzeltraining erméiglecht et Eech, Yoga an ärem Rhythmus ze erliewen. D'Stonnen gin fir eng vollwertig Yoga Erfahrung genau op är Bedürfnisser zougeschnidden.

Präis: 45€/Stonn bei mir doheem
oder am Emkrees vun <10km,
60€/Stonn mat Faahrt >10km

Organisator: Tom De Bondt -
yourbestlife.lu
Umellen iwwer: 691 688 693

offre permanente
les lundis 17:00-18:15 hrs
Stade Am Pétz à Wiltz

Hatha Yoga

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

avec Beurlet Claudine
Prix: 11€/cours

Organisateur: Beurlet Claudine
Inscription au: 691 711 250



permanent buchbar
9:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga

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.

mit Petra Buser
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim.
90 Min, 18€/1 Einheit

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: 24 84 48 48

7.08-11.08, 14.08-18.08 oder 21.08-25.08.24
ca. 15:00 bis 15:00 Uhr
in Ernzén

Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern

5 Tage/ 4 Nächte zum Aufladen der inneren Batterien mit Yin-Yoga, Rückengymnastik, Wandern, gemeinsames Kochen und 1 Klangschalenmassage in idyllischer Natur. Für weitere Informationen bitte persönlich per mail melden.

mit Tanja Schiertz
Preis: 550€

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

02.05.24-04.07.24
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die verschiedenen Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Clarinda da Rocha
Preis: 100€/8 Kurse

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

permanent buchbar
mittwochs 19:30-20:45 Uhr
in Ernzén oder online über zoom

Yin-Yoga

Sehr ruhiger Yogastil. Haltungen im Sitzen oder Liegen, die für 3 bis 5 Minuten gehalten werden. Bindegewebe, Gelenke und Sehnen gewinnen wieder höhere Elastizität. Guter Ausgleich für unser Yang-Leben. Zurückfinden zum ruhenden Teil deines Systems.

mit Tanja Schiertz
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

09.06.24

sonntags 9:00-16:00 Uhr
Brandenbourg (Tandel) in Brandenbourg

Wildkräutererlebnis - Naturkosmetik

Der Tag beginnt mit einer Wanderung bei der Sie die Wildkräuter näher gebracht bekommen. Am Nachmittag wird bei einem Workshop unter anderem Tinkturen, Öle und Salben hergestellt. Anmeldung und alle Termine unter www.nbe.lu/agenda

mit Manon Bissen, Wildpflanzen-
pädagogin
Preis: 95€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwécklung Sàrl-s
Anmelden über: www.nbe.lu

08.06.24

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

Naturkosmetik

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

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

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

25.05.24

samstags 10:00-16:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Summer Beauty: natürliche Schönheit für Haut und Haar mit ätherischen Ölen und co

Wir bereiten unsere Haut und unsere Haare auf den Sommer vor: Schönheitsrezepte mit ätherischen Ölen, kühlende Körperpeelings, insektenabweisende Düfte, natürlicher Sonnenschutz, etc. im DIY Workshop herstellen. www.shanti-relax.lu

mit Martine Bram
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: <https://shanti-relax.lu/events>

01.06.24

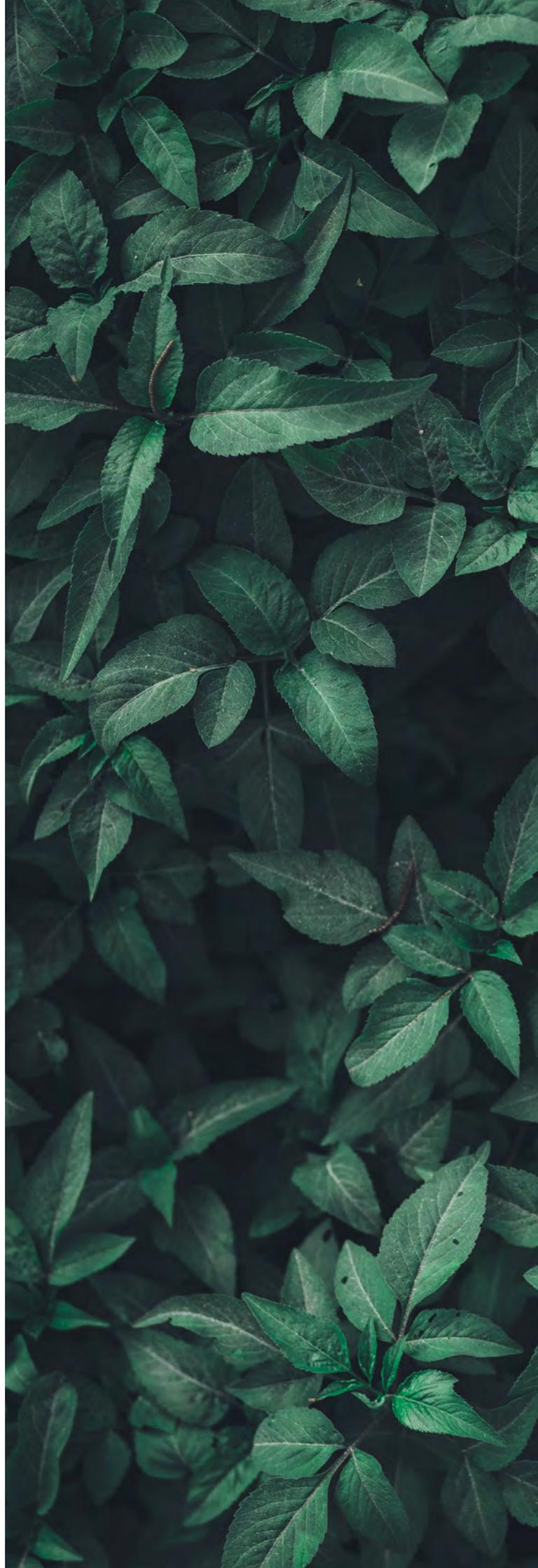
samstags 10:00-16:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Perfume Workshop

Vom alten Ägypten bis in die heutige Zeit, umgeben wir uns gerne mit schönen Düften. Wir erkunden die Geschichte vom Parfum und erstellen unser eigenes Parfum auf der Basis von hochwertigen, reinen ätherischen Ölen. www.shanti-relax.lu

mit Martine Bram
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: <https://shanti-relax.lu/events>



Partner werden

Sie können sich jederzeit unter www.landakademie.lu als **Kursanbieter** registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert.

Einziges **Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 46 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous-Wahl, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winckrange und Winseler.

Ausnahmen sind Ausflüge mit Start- und Endpunkt in einer Partnergemeinde oder Onlinekurse.

Sie möchten Kurse abhalten, sie aber nicht selbst organisieren? Dann können Sie sich kostenfrei als **Dozent** registrieren. So haben Firmen, Vereine, private Kursanbieter etc. die Möglichkeit, Ihr Profil zu sehen und Sie ggf. zu kontaktieren.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre **Räumlichkeiten** für Weiterbildungskurse zur Verfügung zu stellen. Auch diese können Sie kostenfrei auf unserer Website registrieren.



Tarife für die Nutzung der Datenbank

Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> - Anbieterprofil mit Logo - Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos - Subdomain-Name im Format www.landakademie/anbieter/ihr-name - Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten - Technischer Support per Telefon und E-Mail
---------------------------	--

Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	<ul style="list-style-type: none"> bis 5 Kurse 6 bis 20 Kurse 21 bis 50 Kurse > 50 Kurse 	<ul style="list-style-type: none"> 50€/Jahr 100€/Jahr 150€/Jahr 200€/Jahr
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> - Anbieterprofil (siehe oben) - Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle - Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre - Übermittlung von Anfragen zu ihren Kursen - Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse - Download aller ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung - Technischer Support per Telefon und E-Mail 	

Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> - Dozentenprofil - Foto zum Profil - Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten - Technischer Support per Telefon und per E-Mail
---------------------------	--

Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> - Passwortgeschützter Zugang - Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale - Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw. - Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail - Technischer Support per Telefon und per E-Mail
---------------------------	---

Werbung auf Startseite - www.landakademie.lu

Kurswerbung auf Startseite oben links	- 5€/Woche
Anbieterwerbung/Sponsoring	- 150€/Vierteljahr, 500€/Jahr



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



Natur & Umwelt Environnement

19.07.24
freitags 14:00-17:00 Uhr
in Boxhorn

Besuch beim Imker und Honig-Verkostung

Wollen Sie einem Imker über die Schulter schauen und mehr über das spannende Leben der Bienen, sowie über die Herstellung von Honig erfahren? Die Teilnehmer sollten keine Bienenallergie haben.

mit Claude Simon
Preis: Kostenlos

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

08.06.24 oder 09.06.24
samstags 9:30-16:30 oder sonntags 9:30-16:30 Uhr
im Naturparkzentrum in Esch-Sauer

Sensen-Workshop

Sie lernen an vorhandenem Material, wie groß das Potential einer guten Sense für die heimische Wiesenpflege und den Insektenschutz ist. Eigenes Sensenmaterial kann zur Begutachtung mitgebracht werden. Dies ist eine gemeinsame Aktion der Naturparke Öwersauer und Our.

Preis: 50€

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

20.04.24
samstags 10:00-12:00 Uhr
Kalborner Mühle

Hilfe für die Tiere - so gestalte ich meinen Garten um

Wir treffen uns an der Kalborner Mühle und lernen dort an verschiedenen Stationen, was man in seinem Garten alles verändern kann, damit dieser möglichst vielen verschiedenen Tieren ein Zuhause und Nahrung bietet.

mit Tanja Eybe
Preis: Kostenlos

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

08.06.24
samstags 21:00-23:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Nachtschwärmer – die faszinierende Welt der nachtaktiven Insekten

In der Abenddämmerung begeben wir uns mit einem Insekten-Experten (Entomologen) auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der nachtaktiven Insekten.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

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

Naturateliers

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

Preis: 19€/Halbtags, 23€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar
9:30-16:00 Uhr
in Kalborn

Wassertiere in der Our erforschen

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).

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&ëmwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

30.05, 27.06, 25.07 oder 29.08.24

donnerstags 17:00-20:00 Uhr
Jugendherberge Lultzhausen

Naturkundliche Kanutour auf dem Obersauerstausee

Naturkundliche Exkursion mal anders! Auf einer entspannten Kanutour wollen wir uns die verschiedenen Lebensräumen im und um den Obersauerstausee samt ihren Bewohnern ansehen und uns auch mit der Geschichte des Sees beschäftigen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

ab dem 14. Dezember

1-2 mal die Woche 20:00-21:00 Uhr
online über Zoom

Online-Wildnispädagogik-Ausbildung

Informationen zu Inhalten, Themen, Ausbilder.. bitte per Anfrage an info@otium.lu

Preis auf Anfrage

Organisator: Otium Sàrl
Anmelden über: info@otium.lu

permanent buchbar

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr

An Hennessen Crèche et Foyer de Jour in Liefrange

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

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

mit Karin Greiner
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr

An Hennessen Crèche et Foyer de Jour in Liefrange oder online

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - 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

mit Karin Greiner
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar

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

lessbar Stad

Die "lessbar Stad" ist eine Initiative, welche sich für den Lebensmittelanbau im urbanen Raum einsetzt. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178

11.05.24 oder 25.05.24

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

Brennnessel die Wunderpflanze

Brennnessel, die Wunderpflanze mit unzähligen Anwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop gehen wir kurz auf die Wildkräuter im Mai ein, aber der Fokus liegt auf der Brennnessel. Sie werden staunen was diese Pflanze alles in sich hat.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

15.04.24-31.08.24

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Randschelter Kraiderhex

Entdecken sie mit der Kräuterhexe die Kräuter in Garten und Natur. Anschließend werden Kräuter-Karamell Bonbons hergestellt. Schlagen sie mit der Kräuterhexe ihre eigene Butter und können diese mit Kräutern verfeinern.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

07.07.24

sonntags 9:00-14:00 Uhr

Centre écologique in Hosingen

Naturapotheke – auf Kräuter-Exkursion für Groß und Klein

Diplom-Pädagoge Christoph Postler kennt sich mit Heilpflanzen aus. Wer selbst in puncto Naturapotheke oder Naturkosmetik aktiv werden will, sollte diese Kräuter-Exkursion nicht missen. Bitte Parkplatz beim Schwimmbad Aqua Nat'Our benutzen.

mit Christoph Postler
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsene
+ 10€ Materialkosten

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

01.09.24

sonntags 9:00-12:00 Uhr

Centre écologique in Hosingen

„Fliegenpilz und Goldröhrling – wer die Wahl hat, hat die Qual“

Diplom-Pädagoge Christoph Postler gibt Erklärungen über die verschiedenen Arten und macht uns auf die giftigen Exemplare und die kleinen aber feinen Unterschiede aufmerksam.

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsene

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

20.04.24

samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr

Parkplatz bei der Schule in Rollingen

Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

Während dieser Wanderung von ca. 3,5km widmen wir uns verschiedenen Aspekten rund um das Thema Kräuter. Neben Wissenswertem lernen wir die Kräuter mit verschiedenen Sinnen kennen. Anmeldung und alle Termine unter www.nbe.lu/agenda

mit Norbert Valmorbidia
Preis: 36€ p. P.

Organisator: Natur - Bewegung -
Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: 691 120 450

26.05.24

sonntags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr
Hall sportif Niederfeulen

Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

Während dieser Wanderung von ca. 3,5km widmen wir uns verschiedenen Aspekten rund um das Thema Kräuter. Neben Wissenswertem lernen wir die Kräuter mit verschiedenen Sinnen kennen. Anmeldung und alle Termine unter www.nbe.lu/agenda

mit Christoph Postler
Preis: 36€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: 691 120 450

04.05.24

samedi 9:00-12:00 ou 13:00-16:00 hrs
Parking de l'école primaire à Rollingen

Randonnée aux herbes sauvages – Petites merveilles au bord du chemin

Pendant cette randonnée d'environ 3,5 km, nous nous consacrons à différents aspects en rapport avec le thème des herbes sauvages. Inscription et l'agenda avec toutes nos activités sur www.nbe.lu/agenda

avec Norbert Valmorbidia
Prix: 36€ p.p.

Organisateur: Natur · Bewegung ·
Entwicklung Sàrl-s
Inscription au: www.nbe.lu

18.05.24

samstags 9:00-16:00 Uhr
Brandenburg (Tandel) in Brandenburg

Wildkräutererlebnis – Aromenvielfalt der Natur

Der Tag beginnt mit einer Wanderung bei der Sie die Wildkräuter näher gebracht bekommen. Am Nachmittag wird bei einem Workshop unter anderem Wildkräutersalz, Öl und Essig hergestellt. Anmeldung und alle Termine unter www.nbe.lu/agenda

mit Manon Bissen
Preis: 95€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: 691 120 450



14.05.24

dienstags 18:30 Uhr
in Saeul

Wildpflanzeninput - Kurz und Knapp

Du hast nicht viel Zeit? Oder ausgiebige Wanderungen sind mühsam? Willst aber trotzdem in die faszinierende Welt der Wildpflanzen eintauchen? Wir bewegen uns nicht weit, sondern erkunden auf kleinstem Raum die Vielfalt wertvoller Wildpflanzen. Weitere Informationen: www.wëllmuert.lu

Preis: 15€

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: info@wëllmuert.lu

21.04, 02.06, 04.08 & 29.09.24

sonntags 14:00-17:00 Uhr
in Beckerich

Saisonale Wildpflanzenwanderung

An vier Terminen wird dieselbe Wanderung entlang des gleichen Pfads angeboten, um die ständigen Veränderungen der Natur nicht zu verpassen. So können saisonale Kräuter, Hecken und Pflanzen genau beobachtet und kennengelernt werden. Weitere Informationen: www.wëllmuert.lu

Preis: 25€/Wanderung
oder 90€/4 Termine

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: info@wëllmuert.lu

31.08.24

samstags 9:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraider a Feier

In diesem Workshop lernen sie die Wildkräuter die es in dieser Jahreszeit gibt kennen und wir werden diese gemeinsam zu einem leckeren Mittagessen draußen auf dem Feuer zubereiten.

mit Valie Weber
Preis: 70€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

04.05, 08.06. oder 20.07.24

samstags 9:00-12:30 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraiderwanderung

Wildkräuterwanderung im Kiischpelt. Während der Wanderung durch die wunderbare Naturlandschaft lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor.

mit Valie Weber
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

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

Da siche mir lech!

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

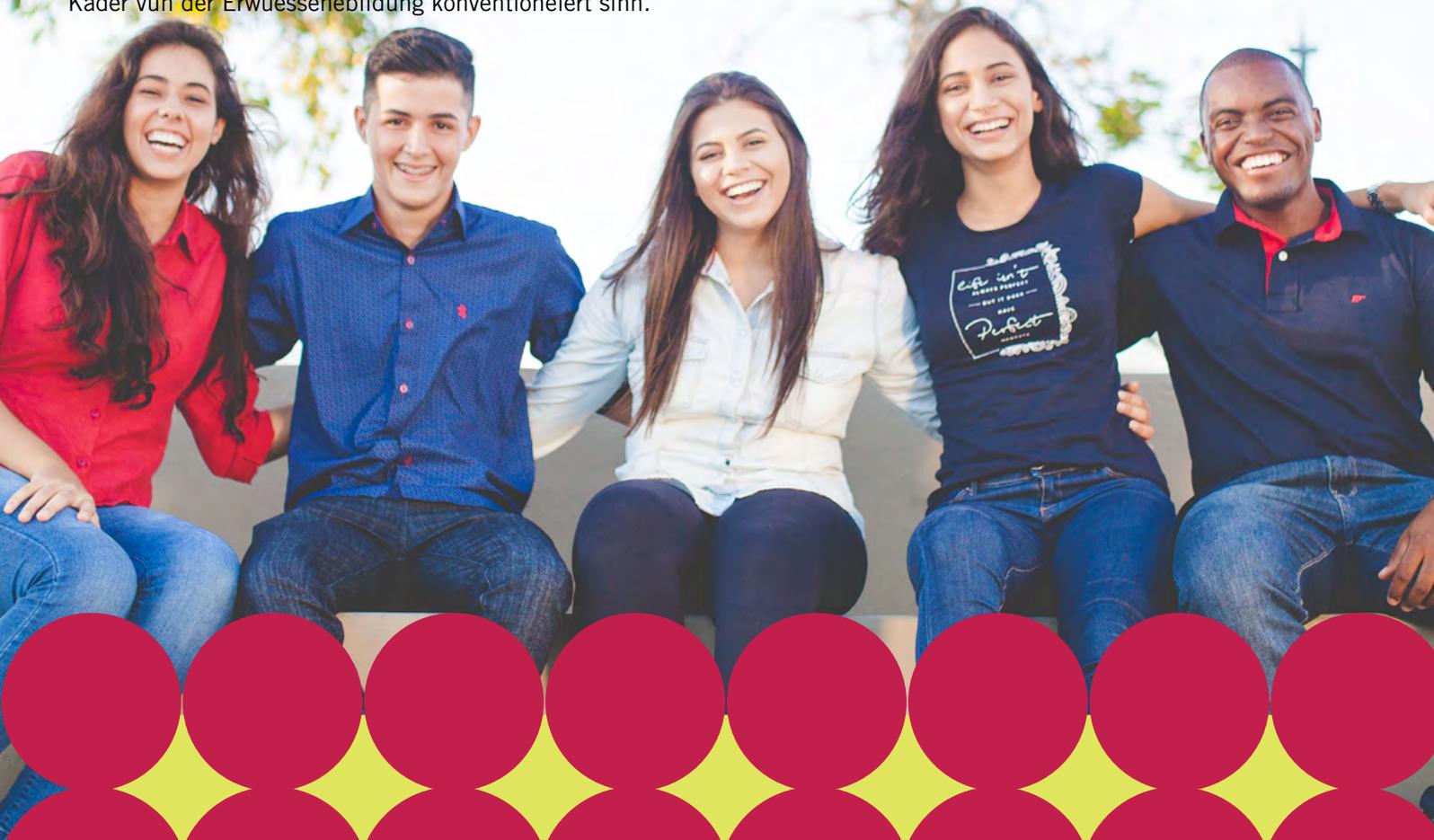
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



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

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltgen Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



landakademie



Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

16.04-09.07.24 oder 16.07-27.08.24

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

Réckegym/Gym Douce

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

mit Kirsten Fassian
Preis: 56€/7 Coursen, 12€/1 Cours

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 28

15.04.24-15.07.24

dienstags 12:20-13:20 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Marinela
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente

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

Ecole du Dos

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

Prix: 150€/10 unités

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

permanent buchbar

dienstags 9:15-10:00, mittwochs 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenfit

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

Preis: 154€/10er Karte

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

30.04.24-04.07.24

les mardis 16:00-17:00 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Entraînement du dos

Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Musclez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux - la meilleure prévention du mal de dos.

avec Ludovic Barbot
Prix: 112€/9 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

permanent buchbar

dienstags 10:05-10:35, mittwochs 19:50-20:20 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rücken Relax durch BALLance

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

Preis: 154€/10er Karte

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

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr
in Erzen oder online über zoom

Wirbelsäulengymnastik

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

mit Tanja Schiertz Organisator: feel your body Gesundheitszenter
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar

dienstags 11:00-12:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Rückbildungsgymnastik bringt durch funktionsgerechtes Beckenbodentraining und sanftes Kräftigen, des oft verspannten Schulter- und Nackenbereichs, Körper und Seele nach der Schwangerschaft (ca. 6-8 Wochen) wieder in Einklang.

Preis: 184€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

16.04.24-03.07.24

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

Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 99€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

02.05.24-04.07.24

les jeudis 15:00-16:00 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Gym de santé

Maintenir et améliorer force et flexibilité du corps est l'objectif de ce cours de gymnastique seniors. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer votre forme physique en douceur.

avec Clarinda da Rocha Organisateur: Nordstad Aktiv+
Prix: 100€/8 unités Inscription au: 26 81 37 43

permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
Festsall Saeul

Fit mat an ouni Stull

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

mit Yolande Knaff Organisator: Club Atertdall
Preis: 119€/18 Kurse Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

freitags 11:15-12:15 Uhr
in Mamer

Hockergymnastik

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

mit Dunja Grunow Organisator: Dunja Grunow
Preis: 200€ Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

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

Senioren Fit

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

Preis: 154€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

freitags 9:30-10:30 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Pezzi Ball

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

mit Dhana Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

22.04.24-08.07.24

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

Stretching

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

mit Benoit Cravatte Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 150€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

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

Stretching

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

Preis: 150€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

02.05.24-04.07.24
donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Stretching - Dehnung und Straffung

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

mit Clarinda da Rocha
Preis: 100€/8 Kurseinheiten

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



Leichtes Training - Training Doux

18.06.24
dönschdes 14:00-17:00 Auer
zu Clervaux

Pétanque - Schnupperkurs

D'Amicale des Boulistes de Clervaux invitieert lech op een Schnuppernomöttig an de Bongert. Op der Piste hutt dir d'Gelegenheet mat hinnen zesummen Boules ze spillen. Si erklären Spillregeln an weisen d'Techniken.

Präis: Gratis

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

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

Faszientraining

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

Preis: 154€/10er Karte

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

15.04.24-08.07.24
méindes 19:30-20:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmischer Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabeler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainieeren.

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc
Präis: 72€/11 Séances

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

permanent buchbar
dienstags 19:45-20:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Step

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

Preis: 154€/10er Karte

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

15.04.24-15.07.24
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana
Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique
Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
freitags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Wellnessworkout

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

offre permanente
les mercredis 18:00-19:00 hrs
Fit 360 à Weidingen

Méthode Pilates

La méthode Pilates c'est du renforcement musculaire ciblant les abdominaux et le dos en priorité afin de corriger sa posture et éviter les problèmes de dos. Accessible aux hommes et femmes de tout âge, du non sportif au plus athlétique!

avec Isabelle Lamy
Prix: 18€ en abonnement trimestriel

Organisateur: Fit 360
Inscription au: 0032 498806643

16.04.24-25.06.24
dienstags 18:30-19:30 Uhr
Chalet Scouts in Ettelbruck

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Schwerpunkt Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Pilatesmatte mitbringen ist etwas dicker als ein Yogateppich.

mit Jean-Claude Ruffenach
Preis: 150€/10 Stunden

Organisator: Ruffenach Jean-Claude
Anmelden über: 621 295 805

Intensives Training - Training Intensif

25.06.24

dienstags 18:30-20:30 Uhr
Lycée Edward Steichen in Clervaux

Klettern - Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs bietet unter Anleitung eine aufregende Einführung in die Welt des Kletterns. Egal ob Anfänger oder leicht Fortgeschrittene, der Kurs bietet eine Möglichkeit das Klettern kennenzulernen.

mit Hentz Claude, Schaack Tom
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00, freitags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Bauch Beine Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu trainieren. Im Kurs werden Muskeln aufgebaut, der Körper definiert und die Kondition verbessert.

Preis: 150€/10x

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

15.04.24-15.07.24

montags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Corinna
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

16.04.24-25.06.24

dienstags 20:00-21:00 Uhr
Judo-Saal in Winccrange

Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda Da Rocha
Preis: 162€/11 Einheiten

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

permanent buchbar

dienstags 19:00-19:30, mittwochs 8:15-8:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

Bauch Spezial stärkt durch gezielte Übungen die Körpermitte und bildet die Basis für einen flachen Bauch.

Preis: 154€/10er Karte

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

offre permanente
les lundis 18:30-19:30 hrs
Ancienne chapelle à Reuland

Bodyshape

Adapté aux capacités de chacun dans un petit groupe: Renforcement musculaire avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques...

avec Rodolfo Mejía
Prix: 120€/trimestre (90€ pour les membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription au: 661 214 784

permanent buchbar

montags 18:45-19:45, 19:50-20:50 Uhr
Sporthalle Beckerich

Body Shape 1+2

Ganz Körper Muskulationstraining.

mit Gabriela
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

permanent buchbar

dienstags 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Full Body Workout

30 min Training für ein intensives, Körper umfassendes Training.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

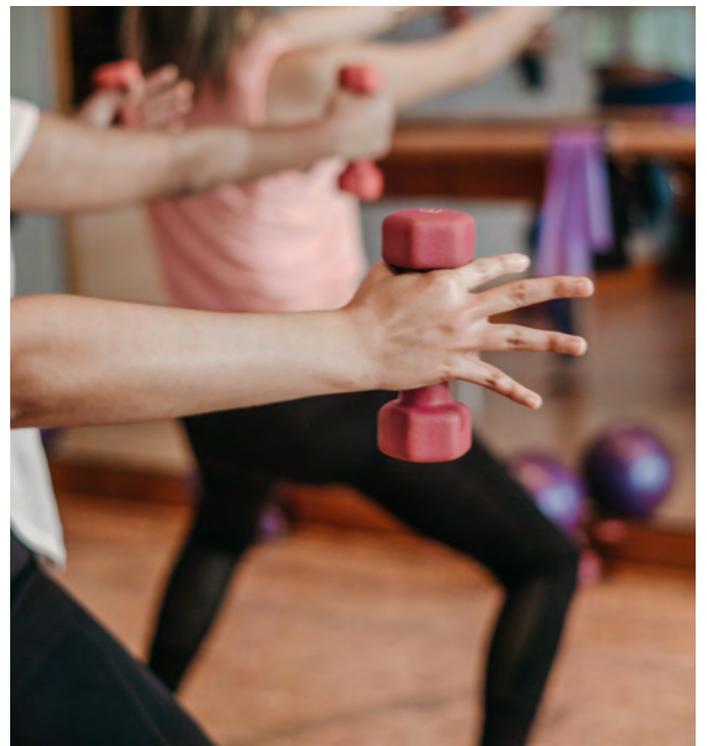
freitags 9:15-10:00, samstags 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Fatburner

Fatburner ist eine Kombination aus intensivem Kraft- und Cardiotraining. Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien.

Preis: 154€/10er Karte

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



15.04.24-15.07.24
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

September bis Juli
montags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbus

Bodyworkout

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

mit Christiane Weis Organisator: DTV Groussbus 91
Preis: 150€/Jahr Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar
montags 18:30-19:15, dienstags 8:15-9:00, freitags 17:30-18:15 Uhr
Aquanatour in Hosingen

BodyFit

Bodyfit sorgt für gut trainierte Muskeln und strafft den Körper. Im Bodyfit wird der ganze Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po trainiert - mit und ohne Zusatzgeräte.

Preis: 154€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

03.06.24-16.12.24
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
feel your body Gesundheitszenter in Erzen

Bodyshape

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

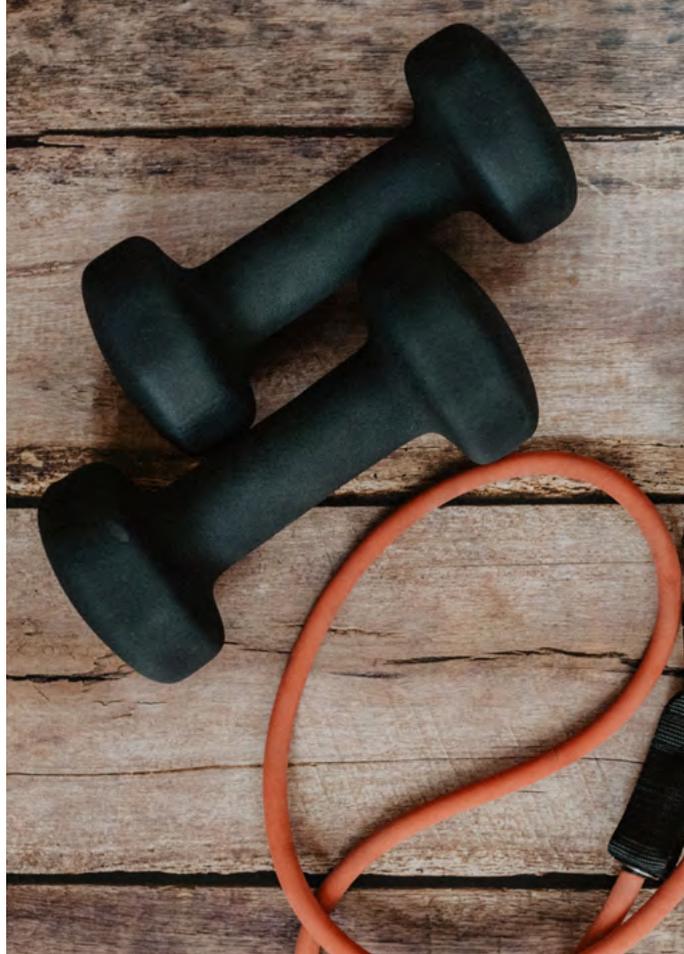
mit Tanja Schiertz Organisator: feel your body Gesundheitszenter
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar
méindes 18:30-19:30 Auer
Sporthalle Reuler

bodyfit

bodyfit - Gruppentraining. Kraaft- a Fitnessstraining mam eegene Kierpergewicht, Functional Training, Cardio... 1. Schnuppertraining gratis - All Méindes Owes von 18h30 bis 19h30 zu Reiler an der Sportshal.

Präis: 100€/10 Unitéiten (Memberen CSN), Organisator: Tom De Bondt -
120€/10 Unitéiten (Net-Member CSN) yourbestlife.lu
Umellen iwwer: 691 688 693



16.04.24-25.06.24
dienstags 18:00-19:00 Uhr
Judo-Saal in Winrange

Fit

Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

mit Clarinda Da Rocha Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 162€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

08.05.24-10.07.24
les mercredis 18:30-19:30 hrs
Salle de sport à Bourscheid

Boxe Muay Thai

Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe! Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.

avec Ludovic Barbot Organisateur: Nordstad Aktiv+
Prix: 112€/9 séances Inscription au: 26 81 37 43

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Coaching

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

Preis: 60€/Stunde Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

op Rendez-vous
zu Heinerscheid

Personal Training

Einzelttraining Fitness bei Euch doheem, dobaussen oder bei mir am Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining, Beweglechkeet verbessern, Muskelopbau no OP...

mam Tom De Bondt

Präis: 45 €/Stonn bei mir doheem oder am

Emkrees vun <10km,

60€/Stonn mat Faahrt > 10km

Organisator: Tom De Bondt -

yourbestlife.lu

Umellen iwwer: 691 688 693

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Personal Training & Ernährungsberatung

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Zur Verbesserung Ihrer persönlichen Fitness, Gewichtsreduzierung.....Durch eine individuelle Körperhaltungsanalyse, Personal Training und Ernährungsberatung zurück zu Ihrem Wohlbefinden.

Preis: 65€/Stunde

Organisator: Equilibrium Lifestyle-

coaching by Serge Zenner

Anmelden über: 621 723 086

permanent buchbar

montags 19:30-20:30, donnerstags 18:15-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Crosstraining

Crosstraining ist eine spezielle und hochintensive Form des Fitnesstrainings. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr

Aquanatour in Hosingen

Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Core ist ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskeln. Die Rumpfstabilität und die Körperhaltung werden verbessert.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.04.24-15.07.24

donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1



15.04.24-15.07.24

dienstags 19:15-20:15, mittwochs 12:15-13:15 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig oder Wemperhardt

Krav Maga - Selfdefence

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

In Mertzig: Montags, mittwochs und donnerstags 18:30-19:30 Uhr

In Wemperhardt: Dienstags, mittwochs und freitags 18:30-19:30 Uhr

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord

Anmelden über: 621 155 840

permanent buchbar

montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 20:00-21:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Functional Training

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

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

15.04.24-15.07.24
dienstags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
yourbestlife zu Heinerscheid

Functional Training

Functional Training: Verletzungsprävention durch Gleichgewichts- an Krafttraining mit aufwärmübungen Übungen, Kraftaufbau no Verletzungen oder OP, allgemeines Fitness verbessern...

mit Tom De Bondt Organisations: Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Preis: 45€/Stunde Anmelden über: 691 688 693

permanent buchbar
montags 17:45-18:15, donnerstags 17:30-18:00 Uhr
Aquanatour in Hosingen

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

HIIT bedeutet High Intensity Interval Training und ist eine Trainingsform, die durch hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen das Körperfett zum Schmelzen bringt.

Preis: 154€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
dienstags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Hiit & Sculpt

HIIT" steht für "High Intensity Intervall Training. "Sculpt" steht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das Ganze auf rhythmische Musik.

Preis: 150€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



permanent buchbar
dienstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: 154€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Power Plate

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

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-15.07.24
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
donnerstags 19:30-20:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm, bei dem mit Hilfe der Musik in unterschiedlichen Intensitäten gefahren wird.

Preis: 154€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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

TopRide

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

Preis: 150€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

15.04.24-15.07.24

mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Freund
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

mittwochs 12:30-13:00 Uhr

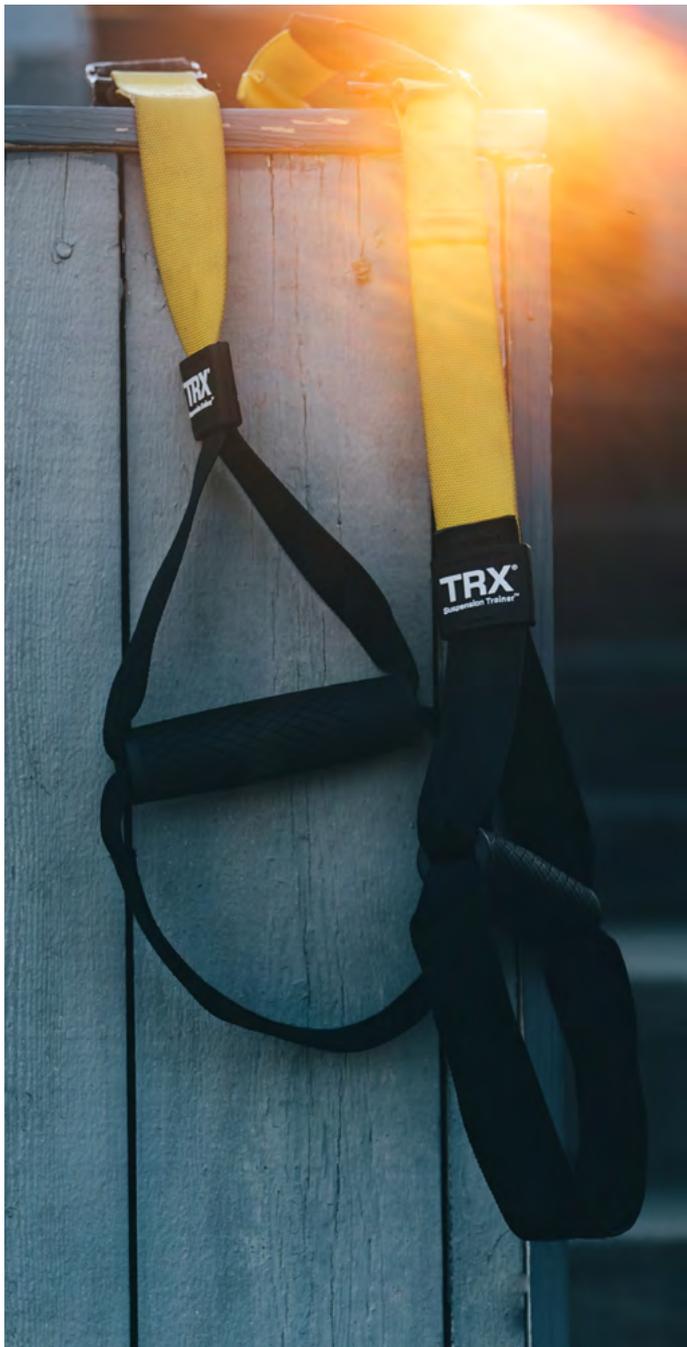
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

TRX Suspension Training

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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



Tanz - Danse

18.04.24-13.06.24

donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs- Standard- und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren, die bereits mehrere Jahre tanzen oder getanzt haben.

mit Vladka Perl
Preis: 135€/15 Lektionen

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 682 032

permanent buchbar

in Mamer

Tanz Dich Frei - Einzelcoaching für Frauen

“Jeder kann tanzen, denn jeder hat ein Herz und das Herz hat einen Rhythmus”. Für jede Frau, die sich nach einem bewertungsfreien Raum sehnt, in dem sie sich vollkommen authentisch zeigen und körperlich ausdrücken kann.

mit Nadine Sarah Oettel
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel
Anmelden über: 661 539 909

17.04.24-03.07.24

les mercredis 9:15-10:15 hrs
Salle des Fêtes Holzem

Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas

Les Sévillanes et les Rumbas sont deux « palos » (branches) du flamenco, faciles à exécuter et parmi les plus amusants à apprendre. Ils peuvent être dansés en toute occasion, sans avoir besoin de trop de technique.

avec Victoria Villalba
Prix: 130€

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

18.04.24-11.07.24

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Vereinssaal Doennange

Line-Dance

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault
Preis: 83€/11 Einheiten

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

19.09.23-25.06.24

les mardis 19:00-20:00 (2e année), 20:00-21:00 (débutants) hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: PLÜMER Romain; romain.pluemer@gmail.com; Tél.: 691 580 221

Prix: 70€/10 cours

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

17.04.24-10.07.24
mëttwochs 19:15-20:15 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Präis: 110€/10 Coursen Umellen iwwe: 39 01 33 501

September bis Juni
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr Organisateur: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar
mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle Beckerich

Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo Organisateur: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 691 855 890 (Myriam)

23.04.24-02.07.24
dënschdes 10:40-11:25 Auer
Centre polyvalent Habscht

Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik. Keng Coursen während de Schoulvakanz.

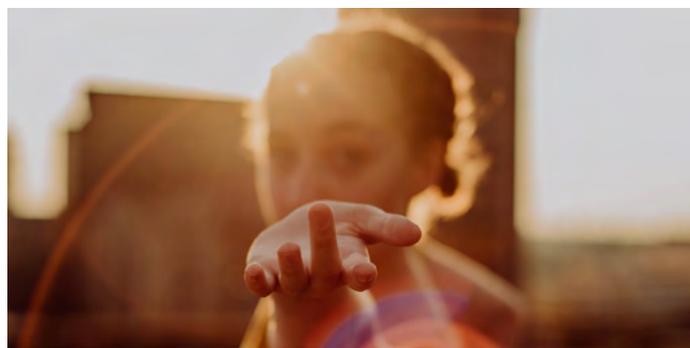
mam Peggy Octave Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Präis: 70€/10 Coursen Umellen iwwe: 39 01 33 501

September bis Juni
donnerstags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Danza Gym

Danza Gym mam Momo Choereographie auf verschiedene Tanzrichtungen (Latino, Hiphop, Salsa..) und Fitness.

mit Hama Mejri Mohamed Organisateur: DTV Groussbus 91
Preis: 150€/Jahr Anmelden über: 621 275 028



15.04.24-29.07.24
méindes 19:00-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Zumba

Zumba ass e kompletten Trainingsprogramm. Et ass eng Mëschung vu Fitness, Cardiotraining, Gläichgewicht a Flexibilitéit. D'Schrëtt kommen haaptsächlech vu Latino Dänz a sinn eng Mëschung vu Spaass a Sport.

mam Brigitte Martins Organisateur: ManuKultura
Preis: 10€/Cours, 110€/14 Coursen Umellen iwwe: 621 49 73 66

15.04.24-15.07.24
dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Malou Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
mittwochs 20:05-21:05 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Zumba Strong

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

mit Momo Organisateur: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

mehrere Termine

Festsaal Weiler (Putscheid) oder Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die genauen Daten erhalten sie bei der Anmeldung.

Festsaal Weiler (Putscheid): 18.04.-04.07.24, donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Club Haus op der Heed Hupperdange: 20.04.-06.07.24, samstags 9:15-10:15 Uhr

mit Mike Medernach Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 104€/9 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

23.04.24-02.07.24
dënschdes 9:30-10:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Musek. Bleift fit an hutt Spaass. Keng Coursen während de Schoulvakanz.

mam Peggy Octave Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Präis: 120€/10 Coursen Umellen iwwe: 39 01 33 501

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

06.07.24

samstags 14:00-16:00 Uhr
Beachvolleyballplatz Putscheid

Beachvolleyball - Schnupperkurs

Ein Schnupperkurs bietet eine Einführung in den beliebten Strandsport. Durch praktische Übungen und Spiele erhalten Sie einen ersten Einblick in das spaßige Beachvolleyballerlebnis.

Preis: Kostenlos

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

22.06.24

samstags 9:00-13:00 Uhr
in Munshausen

Yoga Trail - Wanderyoga

Während einer Wanderung werden Übungen aus dem Yoga zur Stärkung unserer Aufmerksamkeit praktiziert. Sie wandern in der Gruppe, aber in Stille, und erlauben sich somit, Körper, Seele und Umwelt bewusster zu erleben.

mit Schank Isabel
Preis: 40€

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

13.06.24

donnerstags
in Troisvierges

Bogenschießen - Schnupperkurs

Entdecken Sie die faszinierende Kunst des Bogenschießens! Unter professioneller Anleitung lernen Sie, wie man einen Bogen hält, spannt und zielt.

mit Schlessler Charles
Preis: Kostenlos

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

07.05-21.05, 04.06-18.06. oder 02.07-16.07.24

dienstags 18:00-20:00 Uhr
Golf Club in Eselborn

Golf für Anfänger

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

mit Antoine Dumont
Preis: 95€/3x inkl. Material und Bälle

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

06.05.24-19.08.24

les lundis
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Tour à vélo

Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités! Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.

Prix: gratuit

Organisator: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

02.05.24-15.07.24

donnerstags 8:30-9:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Laufen

Laufen ist einfach und unkompliziert zu erlernen. Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert. Objektiv : 5 Km

Preis: Kostenlos

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

30.05, 26.06, 24.07 & 28.08.24

Uhrzeit ändert je nach Trail
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Trail

Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir 1x pro Monat eine längere Wanderung an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg entdecken. Schwierigkeitsgrad dieser Touren: hoch. Treffpunkt und Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Preis: Kostenlos

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

06.05.24-15.07.24

montags 14:00 Uhr
in Bourscheid

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie viele Muskeln beanspruchen und gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen können. Machen Sie mit!

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

mittwochs 9:30-11:30 Uhr
im Müllerthal

Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Mullerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

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





30.06, 14.07. oder 28.07.24
sonntags 9:00-12:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Geführte Rangerwanderung

Groß und Klein entdecken zusammen mit dem Naturpark-Ranger auf einer +/- 8km langen Wanderung den Naturpark Öwersauer.

mit Tom Schmit
Preis: Kostenlos
Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

28.07.24
sonntags 9:00-12:00 Uhr
Ferne Noesen in Greisch
Geführte Wanderung

Wanderung über Feld und Waldwege zirka 10 km mit Besichtigung eines Bio Bau-erhofes.

Preis: Kostenlos
Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

25.08.24
sonntags 9:00 Uhr
Chapelle St. Roche Parking in Reimberg
Geführte Wanderung

Qualitätswanderweg "Siwe Brécke Wee": Wanderung durch tiefe Wälder, über kleine Wege und Stege, die Schankegriecht.

Preis: Kostenlos
Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

16.04, 07.05. an 18.06.24
dönsches 14:00-16:00 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid
Kleng Wanderunge

Mir maache gemittlech Tier vun 3-4km an a ronderem d'Gemengen Habscht a Biekerech. De geneeën Treffpunkt gëtt kuerz virdru matgedeelt.

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

23.04.24
dienstags 19:00-20:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange
Fitness für Mensch und Tier

Hunde-Fitness Koordination, Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt

mit Patricia Berchem
Preis: 110€/5 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
montags 9:30-11:30 Uhr
im Müllerthal

Wanderungen (6-7km)

1x wöchentlich treffen wir uns auf eine 6-7 km Wanderung durch die Region. Schließen Sie sich uns an! Wanderungen in einer Gruppe machen doppelt so viel Spaß.

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

alle 2 Wochen
dienstags 10:30-11:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: Kostenlos
Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

wöchentlich
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

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

wöchentlich
mittwochs 9:30-12:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

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

Wassersport - Sports Nautiques

16.04.24-09.07.24

dienstags 19:00-19:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - ÄR
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

permanent buchbar

mittwochs 20:00-20:45 Uhr
Schwimmbad in Steinfort

Anfängerschwimmen für Erwachsene

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

mit Christophe Wahl
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort
Anmelden über: 39 93 13-400

26.10.23-27.06.24

les mardis 18:45-19:15 hrs
Piscine couverte à Winckrange

Cours de natation pour adultes (débutants)

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos.

Prix: 180€

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

15.04.24-15.07.24

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 17:45-18:30 Uhr (Fortgeschrittene)
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

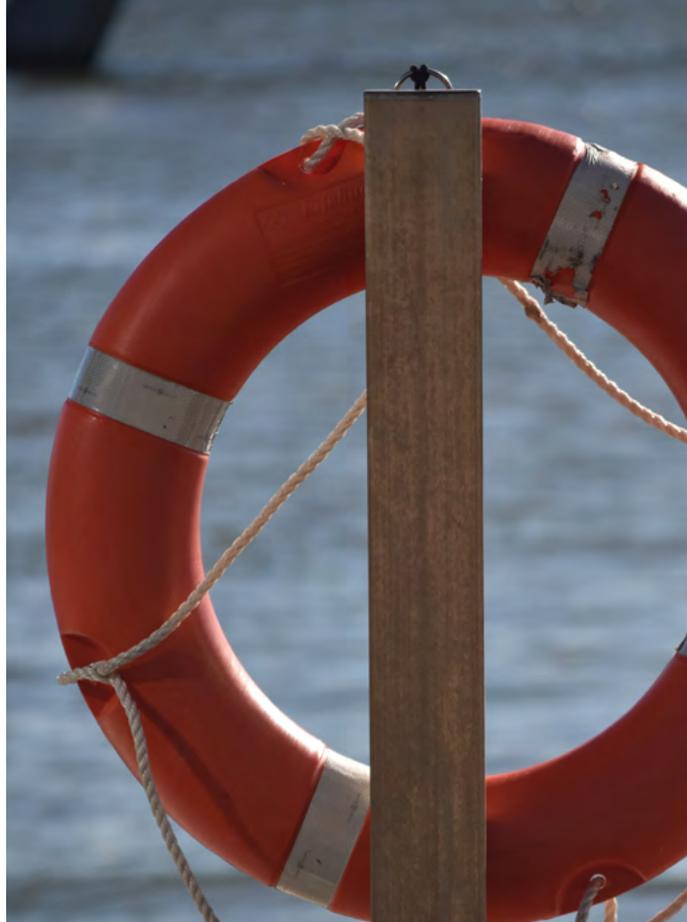
mittwochs 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer
Preis: 214€/10er Karte

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



offre permanente

les samedis 8:00-10:00 hrs
Centre Aquatique Krouneberg à Mersch

Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur www.krouneberg.lu. Informations sur le certificat sur www.flns.lu

Prix: 15€

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Inscription au: 32 88 23-1

25.04.24-04.07.24

les jeudis 18:00-19:30 hrs
Den Nordpool - ÄR Schwämm zu Colmer-Bierg

Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico
Prix: 100€/trimestre, 20€/Caution
Jeton

Organisateur: Den Nordpool - ÄR
Schwämm zu Colmer-Bierg
Inscription au: 83 55 43-342

permanent buchbar

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

Schwangerschaftsgymnastik

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

Preis: 86,50€/5er Karte

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

19.04.24-28.06.24
freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Winccrange

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert
Preis: 90€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaGym

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

Preis: 154€/10er Karte

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

21.09.23-13.07.24

les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs
Piscine couverte à Winccrange

Aquagym pour tous

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. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

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



15.04.24-29.06.24
Piscine à Redange

Aquagym

Lundi 18h30 Aquajump, 19h30 Aquajump. Mardi 19h00 Bodyslim. Mercredi 19h00 Aquafit. Jeudi 19h00 Aquagym.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

offre permanente

les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs
Piscine à Redange

Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 99€/trimestre, 90€/trimestre/
habitants des communes membres
+ 10€ Kautioun

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

permanent buchbar

montags und freitags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

Prix: 154€/10er Karte

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

15.04.24-15.07.24

montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-20:00, samstags 10:00-10:45 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Prix: 105€/Trim. + 10€ Kautioun

Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

14.09.23-29.06.24

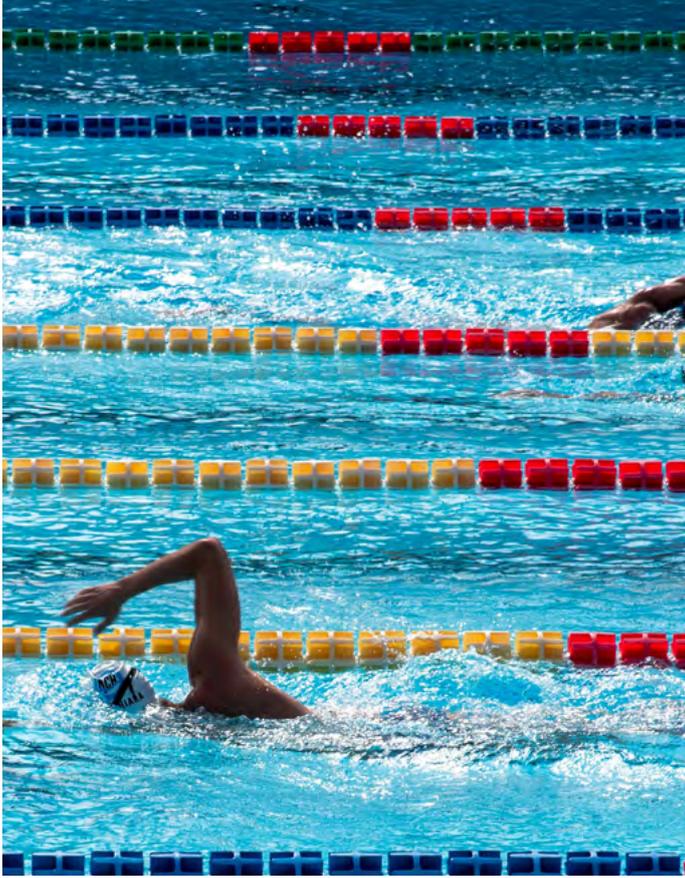
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs
Piscine couverte à Winccrange

Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

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



17.04.24-10.07.24
 mittwochs 19:00-19:45 Uhr
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
 Anmelden über: 83 55 43-342

16.04.24-09.07.24
 dienstags 18:00-18:45 Uhr
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
 Anmelden über: 83 55 43-342

15.04.24-15.07.24
 dienstags, mittwochs und donnertags 19:00-19:45 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
 Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-15.07.24
 montags 19:00-19:45 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
 Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

dienstags 19:15-20:00 Uhr
 AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

17.04.24-10.07.24
 mittwochs 18:00-18:45 Uhr
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
 Anmelden über: 83 55 43-342

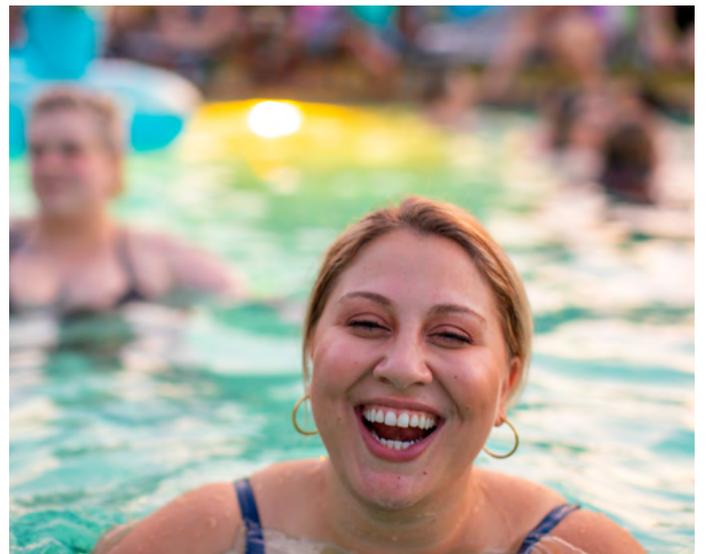
permanent buchbar

donnerstags 19:15-20:00 Uhr
 Aquanatur in Hosingen

Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 154€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00



Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** sur notre site www.landakademie.lu et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité).

Seuls les cours qui ont lieu dans une de nos 46 communes partenaires sont acceptés:

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous-Wahl, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdau, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Wincrange et Winseler.

Une exception constituent les excursions qui commencent et finissent dans une commune partenaire ou les cours en ligne.

Vous voulez diriger des cours sans les organiser vous-même? Vous pouvez vous enregistrer gratuitement comme **formateur**. Cela permet aux entreprises, associations, prestataires de cours privés etc. de voir votre profil et de vous contacter le cas échéant.

Vous avez en outre la possibilité d'enregistrer gratuitement vos **salles** pour des cours de formation continue.

landakademie

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

Tarifs pour l'utilisation de la base de données

Création d'un compte offreur de formation

Prestations (<i>gratuites</i>)	<ul style="list-style-type: none">- profil d'offreur de formation avec logo- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc.- sous-domaine www.landakademie/offreurs/votre-nom- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe- support technique par téléphone ou email
-------------------------------------	---

Inscription de cours dans la base de données

Échelonné selon nombre de cours		
	jusqu'à 5 cours	50€/an
	6 à 20 cours	100€/an
	21 à 50 cours	150€/an
	> 50 cours	200€/an
Prestations	<ul style="list-style-type: none">- profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus)- inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission- publication des cours dans la brochure Landakademie- transmission des demandes d'inscription par email- fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc.- téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML- support technique par téléphone ou email	

Formateurs

Prestations (<i>gratuites</i>)	<ul style="list-style-type: none">- profil de formateur- image sur votre profil- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe- support technique par téléphone ou email
-------------------------------------	---

Offreurs de salles

Prestations (<i>gratuites</i>)	<ul style="list-style-type: none">- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe- inscription de salles par formulaire- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc.- transmission des demandes de location par email- support technique par téléphone ou email
-------------------------------------	---

Publicité page d'accueil - www.landakademie.lu

Promouvoir cours sur la page d'accueil	- 5€/semaine
Promouvoir entreprise	- 150€/3 mois, 500€/an



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

Sprachen Langues

Deutsch - Allemand

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger *in oder Fortgeschrittene *r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Englisch - Anglais

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

18.04.24-04.07.24
thursdays 10:30-12h:00 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

English Conversation

Would you like to brush up on your English conversation? Then come to try my class! We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favorite food, your hobbies from A to Z...

with Paul Pouver
Preis: 130€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Sign-up: 30 00 01

Französisch - Français

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Französisch

Dieser Sprachkurs ist für Alle, jeden Sprachniveaus, die gerne Französisch lernen möchten: Egal ob Sie Anfänger in Französisch sind oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse besitzen.

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30 Uhr
Konschthaus Op der Gare in Clervaux

Konversationstraining Französisch

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Italienisch - Italien

17.04.24-19.06.24
mittwochs 11:00-13:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Italiano: corso di conversazione

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.

mit Stefania Cortese
Preis: 128€/8x

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs-Italienisch

Kurs abgesagt! Bequem von Zuhause aus italienisch lernen. Die Kursdauer ist flexibel und der Unterricht findet nach Absprache statt. Sie haben bereits Italienisch-Vorkenntnisse? Auch das ist kein Problem, gerne können Sie diese vertiefen.

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Luxemburgisch - Luxembourggeois

17.04.24-08.07.24

montags und mittwochs 18:15-20:45 Uhr
in Saeul

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de luxembourggeois 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 19/04/2024.

mit Myriam Otto

Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie

Anmelden über: 89 95 68-28

chaque dernier vendredi du mois

à partir de 18:30 hrs
Ciné Café Prabbeli à Wiltz

Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourggeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord
Inscription au: 621 813 178

Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Online

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

17.04.24-03.07.24

les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-Nivel intermedio avanzado

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, utilizando materiales interesantes y eficaces, y con una metodología dinámica orientada a la comunicación.

avec María Royán

Prix: 130€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

À TROISVIERGES

Zesumme
Liewen
GEMENGEPAKT



CAFÉ DES LANGUES

23.03. & 20.04. de 16h00 à 17h00



Brasserie Orion
24, rue de la Gare
L-9906, Troisvierges

INSCRIPTIONS

ingrid.scholzen@cathol.lu

00352 691 131 019

Un niveau de langues n'est pas exigé!



Une garde d'enfants sera organisée sur demande

Un café des langues est une excellente occasion de rassembler des personnes d'origines diverses souhaitant développer leurs compétences linguistiques grâce à la pratique.

Vous avez l'occasion de vous rencontrer dans un environnement dans lequel vous êtes encouragés à parler la langue que vous êtes en train d'apprendre.

Profitez de l'occasion et rejoignez nous le 23.03.2024 et 20.04.2024 pour pratiquer une des langues suivantes :

ANGLAIS

LUXEMBOURGEOIS

FRANCAIS



Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

Abenteurer- Erlefnis- an Indianerwelten;
Chu'mani asbl
1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

Alexandra Barancova
3 rue Copenhagen
L-8224 Mamer
Tel.: 00352621693023
Email: alexandra.barancova@gmail.com
<https://www.soprocoach.lu>

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

Ananda Hypnosis Sàrls
Um Bierg 6
L-9636 Berlé
Tel.: 621582329
Email: Info@ananda.lu
www.ananda.lu

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

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

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

ASIVEMA
4, rue Roosevelt
L-8344 Olm
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Atelier Säitlech Verstoppt
5A, Rue du Ruisseau
L-9424 Vianden
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
<https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/>

being mindful
7, d'Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 00352 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

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

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

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch (dipl.
Hypnosetherapeutin, Personal Life
Coach, Entspannungstrainerin)
14, Haaptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Casa Recuperata
7 Schoulbierg
L-9632 Alscheid
Tel.: 691609555
Email: tippihappy@hotmail.fr

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

Club Aktiv Plus An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu

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

Club Haus am Brill
51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01
Email: clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer
39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@i-a.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
9-11, Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

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

De Kierperatelier
13, Schonk
L-8522 Beckerich
Tel.: 691202740
Email: nicschweicher@gmail.com
www.kierperatelier.lu

Den Nordpool - Är Schwämm zu Col-
mer-Biërg
rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-342
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

DTV Groussbus 91
1 RUE DE SCHANDEL
L-9155 Grosbous
Tel.: 621 275028
Email: dtvgr91@gmail.com

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

Dunja Grunow
25, rue de la Libération
L-8245 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

Eden-Institut
Remesfeld 26
L-6195 Imbringen
Tel.: 0049 155 667 779 59
Email: vicky.greischer@gmail.com
https://www.mechels-heilung.eu

Eltereschool
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch-sur-Alzette
Tel.: 59 59 59- 50, 59 59 59- 53
Email: eltereschool@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschool

Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner
9 Haaptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: +352/621 723 086
Email: info@equilibrium-lifestylecoaching.com

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

Find Yourself
20, rue Leseberg
L-7732 Colmar-Berg
Tel.: 621710969
Email: praxisfindyourself@gmail.com
www.findyourself-mind-spirit.com

Fit 360
Am Petz 15
L-9579 Weidingen
Tel.: 0032 498806643
Email: isabelle.lamy@cours-pilates.be

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

Gym Schweechedaul a.s.b.l.
4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
https://gymsschweechedaul.com/

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

Hypnos Nei Liewensfreed
7, rue de Brouch
L-7481 Tuntange
Tel.: 621312564
Email: celinethill@msn.com
www.cthypnosis.net

Inner Change by Nicole Steinfort
Lomicht
L-9696 Winseler
Tel.: +352691950072
Email: info@nicole-steinfort.com
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel
10A, Redeschbierg
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Krav Maga Nord
24, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 621155840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier
15, rue Prince Henri
L-9047 Ettelbruck
Tel.: +352 621 691 590
Email: info@kreativatelier.lu
www.kreativatelier.lu

Landakademie
2 am Fouchterwee
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: lil.schmitz@pt.lu
www.ppg.lu

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

ManuKultura
1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

Meng Gesondheet
22, rue Gustave Wilhelmy
L-7558 Rollingen
Tel.: 621 743 892
Email: sven.majerus.sm@gmail.com
https://www.meng-gesondheet.com

MK Hypnose & Coaching
Huelewee
L-7651 Heffingen
Tel.: +352621620282
Email: mk@hypnose-coaching.lu
www.hypnose-coaching.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

Nadine Sarah Oettel
27 Rue du Kiem
L-8328 Capellen
Tel.: +352661539909
Email: oettel.nadine@web.de

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

Natur - Bewegung - Entwicklung Sàrl-s
1, Gruefwée
L-9147 Erpeldange (Erpeldange)
Tel.: +352 691120450
Email: info@nbe.lu
https://www.nbe.lu

natur&emwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur
Kierchstrooss 2
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: f.thielen@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Natural Minds
1A Rue de la Sûre
L-6350 Dillingen
Tel.: +352691315175
Email: info@naturalminds.lu
https://www.naturalminds.lu

Naturpark Öewersauer
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 88-1
Fax: 90 81 89
Email: info@naturpark-our.lu
www.naturpark-our.lu

Nordstad Aktiv+
Rue de l'école agricole
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63
Email: clubnordstad@inter-actions.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.
13b, route d Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Otium Sàrl
19 Rue Auguste Scholer
L-2524 Howald
Tel.: +352 661 226 221
Email: info@otium.lu

Ourrou
2 rue du Faubourg
L-9464 Stolzembourg
Tel.: +352661709167
Email: contact@ourrou.lu
https://www.marina.lu/ourrou/

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

Ruffenach Jean-Claude
12 rue de Gralingen
L-9380 Merscheid (Putscheid)
Tel.: 621 295805
Email: jcruffenach@pt.lu

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

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Benzelsgaass 12
L-7651 Heffingen
Tel.: +352661214784
Email: sbehiefenech@gmail.com
<https://bienetre-heffingen.com>

Séverine
3, Cité Emilie Schmitz
L-9913 Troisvierges
Tel.: 661747450
Email: Pupu724@yahoo.de

Shanti-Relax
36, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.shanti-relax.lu

Shiatsu Marisa
3 um Wandhaff
L-7435 Hollenfels
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu
www.shiatsu-marisa.lu

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

Stellabodywork
17, rue du Knapp
L-7465 Nommern
Tel.: 00352691469990
Email: hello@stellabodywork.com

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
rue de la piscine, 28
L-8508 Redange
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll
7, route d'Arlon
L-7471 Saeul
Tel.: 621409683
Email: patrick@taijiquan.lu
www.taijiquan.lu

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Haaptstrooss 10
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 00 352 691 688 693
Email: info@yourbestlife.lu
www.yourbestlife.lu

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
10, Campingstrooss
L-9560 Wiltz
Tel.: 621 813 178
Email: transitionnord@cell.lu
<https://www.facebook.com/transition.nord/>

Treff Aal Schoul Hobscheid
33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Valérie Schiel
Kehlen
L-8284 Kehlen
Tel.: 691 689 520
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel
1, am Lahr
L-9155 Grosbous
Tel.: 00352-621162460
Email: wuveskandel@gmail.com

Wëll Muert
5, rue des vergers
L-9188 Vichten
Tel.: 661759548
Email: info@wellmuert.lu
wellmuert.lu

Wellrested Sleepcoaching
Duerfstrooss
L-9644 Dahl
Tel.: 621718632
Email: well.rested@hotmail.com



PEFCTM

10-31-1668

Certifié PEFC

Ce produit est issu
de forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées.

pefc-france.org

landakademie

3.24: September - Dezember | Septembre - Décembre

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

62.500 Exemplare

Druck

Est-Imprimerie

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-

Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn

Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 16. September und dem 31. Dezember stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **19. Juli 2024** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée

début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir

- qui auront lieu entre le 16 septembre et le 31 décembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web

www.landakademie.lu jusqu'au **19 juillet 2024**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur

notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions

ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez

nous contacter par téléphone (89 95 68-23)

ou par courriel (info@landakademie.lu).

**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

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

Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht regelméisseg no Formateuren.

Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie

2, am Fournicherwee

L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-28

Fax: 89 95 68-40

nicole@landakademie.lu

www.landakademie.lu

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



Méi Informatiounen iwwert d'Landakademie fannt Dir op www.landakademie.lu
Pour plus d'informations consultez notre site web www.landakademie.lu



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu



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

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

