

landakademie

1.23: Januar - September | Janvier - Septembre



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

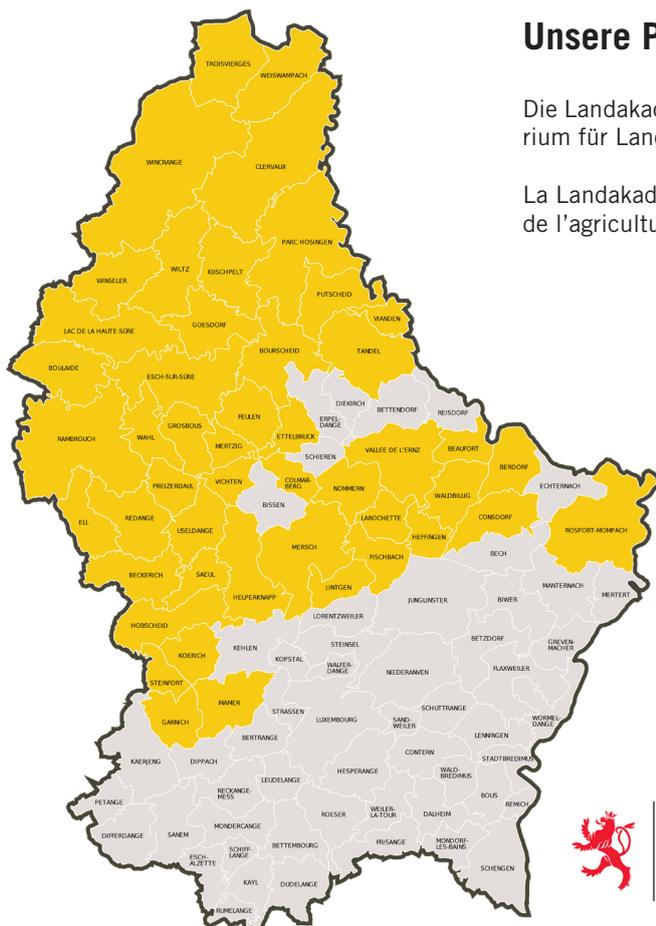
www.landakademie.lu

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.



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



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

10



Computer&Internet
Bureautique&Internet

12



Essen&Trinken
Boire&Manger

14



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

16



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

26



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

36



Natur&Umwelt
Environnement

48



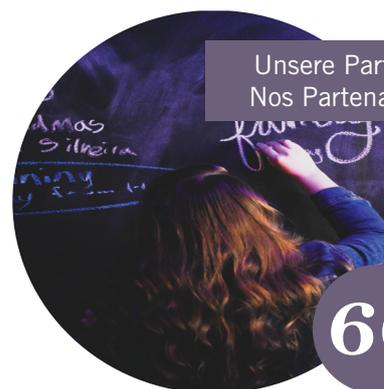
Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

50



Sprachen
Langues

62



Unsere Partner
Nos Partenaires

66

Kurse im Überblick

Aperçu des Cours

Allgemeinbildung - Culture générale

Lëtzebuerg nom Wiener Kongress	8
Philosophische Gespräche	8
Konferenz: Seniorensicherheitsberater informieren	8
1. Hilfe für Haustiere	8
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	8
Handling Training für die Pflege meines Hundes	8
Do it yourself Pet Grooming	9
Werde professioneller Tierfriseur	9

Schule & Beruf - Ecole & Profession

Chouette c'est l'heure des devoirs	10
Mathénohëllef	10
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	10
«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig! - Online-Info-Abend	10
Outdoor Teambuilding	10
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	10
Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln (Kurs No 2)	11
Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen	11
Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Führungskräfte	11

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	12
Individuelle Schulung	12
Le monde digital pour débutants - PC, Tablette et smartphone	12
Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!	12
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei...-Individuelle Hilfe	12
Internetführerschein	12
Home Office	13
Fotoalbum gestalten	13
Short Film Making course	13
Excel 1	13
Excel 2	13
Excel refresh	13
Word für Anfänger	13
Word	13

Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	14
Entdecken sie die Welt der Chutneys	14
Food Vitalité - Délices gourmands au cacao cru	14
Food Vitalité - Desserts et goûters sans gluten ni produits laitiers	14
Food vitalité - Tartinades, pâtés végétaux et pain vivant sans gluten	14
Food Vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation	14
Intensiv-Back-Workshop Focaccia	15
Intensiv-Back-Workshop Stuten Brot	15
Intensiv Workshop Sauerteig	15
Workshop Intensiv-Brotbacken mit Sauerteig für Geübte	15
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	15
Whisky-Tasting	15

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé	
Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	16
Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-Cours	16
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	16
Mutter & Kind / Maman & Bébé	16
Babymassagen	16
Baby Gymnastik	16
Baby Schwimmen	17
Babyschwimmen Swim & Smile	17
Eltern - Parents	
On ne naît pas parents, on le devient/Et gëtt een net als Eltere gebuer	17
Parents, préparés pour la puberté	17
Lâcher prise et soutenir en même temps, soirée online	17
Smartphone, Tablet & Co maache Spaass - wou ass de Problem?	17
Wat bedeit Famill fir mech - interaktiven Workshop	17
Kinder - Enfants	
Kreativität - Créativité	
Ceramics Worshop - "Ceramics for Kids"	18
L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café	18
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	18
Herstellung von Salzteigfiguren	18
Kreative Nagelbilder herstellen	18

Wir basteln eine Schatzkiste	18
Wir binden unser eigenes Tagebuch	18
Filzen für Kinder mit ihren Eltern und Großeltern	18
Filzen von Ostereiern	18
Jutebeutel besticken	18
Wir nähen kleine Täschchen	18

Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Dem abenteuerlichen Leben eines Eichhörnchens auf der Spur	19
Escape Room Outdoor - Thema Wasser	19
Vogelfutter	19
Waldspiele	19
Familljenerliefnisser am Bësch	19
Kannergruppen am Bësch	19
Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern im Wald	19
Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern beim Bach	19
Naturcoach: Dolce Vita für Eltern und Kinder	20
Musik in der Luft	20
Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente	20
Zauberwasser: Wasser-Experimente	20
Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente	20
Wo ist der Schatz?	20
Weltwassertag	20
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	21
Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée	21
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen	21
Geburtsdag am Schiefermusée	21

Sport

Ballet/Jazz	21
Kinder-Tanz- und Bewegunngsworkshop (4-6 Jahre)	21
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	21
Pilates enfants	22
Schnuppertauchen Kinder	22
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	22
Bambini Schwimmkurs	22
Kinderschwimmkurs	22
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	22
inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren	22
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	23
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs	23
Perfektionskurs Kinder	23

Tiere - Animaux

Den Bauernhof erleben	23
Ein Tag auf dem Bauernhof	23
Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff	23
Balad'âne 12km	23
Balad'âne 7km	23
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	24
Ein Tag auf dem Ponyhof	24
Krümekurs	24
Ponyclub	24
Fit fir d'Schoul - Lerntaining auf dem Ponyhof	24
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	24
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Natureerlebnisaktivitäten für Gruppen	25
Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte	25
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	25
Kindergeburtstag auf dem Bauernhof	25

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

Kinonachmittag	26
Konter a Matt Treff	26
Quiz-Owend	26
Rummikub-Nachmittag	26
Kegeln	26
Gemeinsamer Mittagstisch	26

Handwerk - Artisanat

Goldschmiedekurse	27
Goldschmiedekurs: Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuck	27
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop	27
Soudure semi-automatique (Schutzgas)	27
Soudage Tungsten Inert Gas (TIG) - Wolfram-Inert-Gas-Schweißen (WIG)	27

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Atelier créatif-Mixed média	27
Atelier créatif : Upcycling livres	27
Atelier relooking petit mobilier	27
Ceramics Workshop	27
Péckvillchen céramiques Workshop	28
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	28
Atelier relooking de petit mobilier et objets	28
DIY Vogelfuttertassen	28
Osterdeko	28
Floristik	28
Floristik Kurs	28
Schmuckherstellung aus Speckstein	28
Krea-tiv sein	28
De Club bei lech Doheem - Kreativ Box	29
Korbflechten	29
Rankstäbe flechten	29
Nass Filzen	29
Kreativ mit Wollresten	29

Bücher & Papier - Livres & Papier

Liesclub	29
Atelier d'écriture créative	29
Verdruddelt Geschichten- eng Liesung fir Erwuessener	29
Atelier de reliure et de cartonnage	29

Fotografie - Photographie

Einführung in die Fotografie	30
iPhone Fotografie: Déi beschte Kamera ass déi, déi een dobäi huet	30

Malerei - Peinture

Acrylmalkurs für AnfängerInnen	30
Individuell Mol- an Zeechecoursen	30
Mol-Coursen	30
Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	30
Cours de dessin et de peinture	30
Cours de Peinture "Créativité Collaborative"	31
Zentangle® Basiskurs	31
Art journaling & intuitives Zeichnen	31
Naturskizzenwanderung - Vom Schauen zur Skizze	31
Rando Croquis	31
RandoCroquis/Fortbildungscours	31
Wandern und Malen/Randocroquis	31

Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

De Fuedem deen eis verbënnt	32
Bitzno! Treff	32
Bitzcours - Cours de couture	32
Nähkurs für Anfänger	32
Nähkurs	32
Nähen macht glücklich - Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene	32
Tricots - zweefaarweg Musteren/tricoter du jaquard	32
Tricots- Petites laines pour le printemps	32
Stricktrefen mit Beratung	33
Slow crochet-tous niveaux	33
Häkelkorb	33

Theater - Théâtre

reACTion- En Theaterworkshop	33
------------------------------	----

Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Genealogie-Ahnenforschung: ech maache mäi Stammam	33
Randonnée pédestre commentée	33
Transition Nord	33
Kreeslaf-Schaf	33
Der Alltag der Frau um 1900	34
Brot backen wie damals	34
Vom Dreschen zum Mehl	34
Schulunterricht wie früher	34
Traditionelle Kutschfahrt	34
Planwagenfahrt	34
Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs	34

Musik - Musique

Singen macht Freude	35
Djembé mit Sada	35
Percussions latino-américaines	35
BOOGIE MUSIC - Blues Virtrag	35
Led Zeppelin - Blues Virtrag	35
Blues-San Francisco	35
Le Blues -Stupid Death 'Le Paradis des bluesmen et rockers'	35
Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Fleetwood Mac"	35

Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

Film- an Info Owend zum Thema Demenz	36
Nom Doud Addi soen	36
Trilogie für das Lebensende	36
Konferenz: Vorbereitung auf die Rente	36
Mit Unterstützung von Hypnosetherapie einen neuen Lebensweg starten - Seminar	36
"Berührungsfreie Quantenfeld-Methode – Hilf dir selbst"	36
Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen? Ein Online-Info-Abend	37
Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis	37
Ganzheitliche Farbberatung	37
Energetische Gebäudereinigung	37
ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten	37
Ernährungsberatung - online	37
Conseil socio-familial	37
Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	37

Entspannung & Relaxation - Relaxation

Anti-Stress-Training	38
Autogenes Training	38
Entspannungs- & Fantasiereise	38
Jin Shin Jyutsu	38
Kurs "Achtsamer Umgang mit Medien" (online)	38
Tag der Achtsamkeit	38
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	38
Meditation & Achtsamkeit	38
Achtsamkeitstraining und Meditation	39
Meditationsabend	39
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	39
Naturcoach-Efeu : gemütliche Stunden im Winterwald	39
Naturcoach-Efeu : Mach mal langsam	39
Naturcoach-Efeu: Dolce vita	39
Naturcoach-Efeu: Einzigartigkeit in der Natur	39
"Balance am Besch" um Burfelt	39
Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst - Achtsamkeit - Entspannung- Tanz - Bewegung	40
Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit	40
Bains de gong	40
Klangschalen Meditation	40
Holistisches Stress Management - Online	40
Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	40
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	40
Progressive Muskelentspannung & Massage	40

Massagetechniken - Techniques de Massages

Kindermassagen	41
Munz Floor	41
Formation énergétique et magnétisme	41
Shiatsu	41

Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

Art-Thérapie	41
Energetische Blockadenlösung	41
Human-Design-Reading	41
Inside-Outside-Coaching-Retreat	41
Medizinrad	41
Anti-Stress und Burnout Prävention	42
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	42
Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung	42
Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive	42
Gewichtsreduktion mit Hypnose	42
Hypnosetherapie/Coaching	42
Hypnose-Coaching	42
Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	42
Thérapie hypnose et aide en santé mentale	42
Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"	42
Ohrenkerzenbehandlung	43
Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie	43
Therapeutische Frauenbehandlung	43
Huifbedrijven	43
Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten	43

Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

Denk Dich fit	43
Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung	43
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	43
Qi Gong	44
Taiji (Tai Chi)	44
Energetische Wirbelsäulendehnung	44
Creative Healing	44
Face Yoga	44
Lach Yoga	44
Yoga classique	44
Klassisches Yoga	44
Yoga	45
Yoga in the Morning	45
Yoga Anfänger/Mittelstufe	45
Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	45
YIN Yoga	45
Yoga/Entspannung in Kleingruppen	46
Yoga für Senioren in Kleingruppen	46
Yogaübungen mit dem Stuhl	46
Kundalini Yoga & Meditation Workshop	46
Jeûne, yoga et randonnée	46
Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern	47
Yoga (Hatha, Vinyasa)	47
Hatha Yoga	47
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	47
Hatha-Yoga und Massage	47

Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

Naturkosmetik	47
---------------	----

Natur & Umwelt - Environnement

Informationsabend Waldführerschein	48
lessbar Stad	48
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenergebnisse	48
Naturateliers	48
Wassertiere in der Our erforschen	48
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	48
Bärlauchworkshop	49
Pissblumm	49
Brennnessel die Wunderpflanze	49

Déi éischt Wëllkraider	49
Wëllkraiderwanderung	49
Kräuterwanderung für Jung & Alt	49
Naturcoach-Efeu : Wildkräuter im Frühling	49
Workshop Wildkräuter - Wildkräuterführung in der Alltagsküche	49
Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	49

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Gym de santé	50
Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)	50
Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	50
Réckegym/Gym Douce	50
Gymnastik ab 50	50
Senioren Fit	50
Entraînement du dos	51
Ecole du Dos	51
Rückenfit	51
Rückenschule/Renforcement du dos	51
Rückenentlastung durch BALLance	51
Stretching - Dehnung und Straffung	51
Stretching	51

Leichtes Training - Training Doux

Badminton	52
BallFit	52
Faszientraining	52
Schwangerschaftskurs	52
Wellnessworkout	52
Pilates für Anfänger	52
Séance Pilates online	52
Force & Souplesse	52
Tabata/Pilates	53
Pilates - débutants	53
Pilates - avancés	53
Pilates - Training für Körper und Geist	53
Pilates	53
Yoga meets Pilates	53

Intensives Training - Training Intensif

Bauch Beine Po	54
Bauch, Beine, Po für Senioren	54
Bauch Spezial	54
BodyFit	54
Bodyworkout	54
Fatburner/Perfect Sculpt	54
Fitness Training	54
Crosstraining	54
Core (Rumpfmuskulatur-Training)	54
Core Training	55
Coaching	55
Krav Maga - Selfdefence	55
Cardio Training	55
Functional	55
Functional Training	55
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	55
Langhantel	55
Power	55
Power Plate	56
Skifit	56
Spinning	56
Indoor Cycling	56
TopRide	56
StepFit	56
TRX	56
TRX Suspension Training	56

Tanz - Danse

Baillafit	57
Country Line Dance	57

individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote	57
Tanz- und Bewegungsworkshop	57
Standard - und lateinamerikanische Tänze	57
Bauchdanz / dance orientale	57
Caramba* fit mat Musek	57
Fit-Dance	57
Danza Gym	58
Immer wieder Montags: Zumba für Alle	58
Zumba	58
Zumba Gold	58
Zumba@Gold & Dancefitness	58

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

Golf für Anfänger	58
Tréppel-Treff	58
Leichte Spaziergänge	58
Wandern	58
Wanderung zur Abtei St-Maurice	58
Kleine Wanderung (5-7km)	59
Wanderungen (6km)	59
Wanderungen (10km)	59

Wassersport - Sports Nautiques

Wassergymnastik	59
AquaGym	59
Schwangerschaftsgymnastik	59
Aquagym pour tous	59
Aqua-gym Senioren	59
Aquagym Seniors	60
AquaBack Gelenktraining im Wasser	60
Aquabike	60
Cours Aquabike	60
Aqua-Fitness	60
Aqua-Jogging	60
Aqua-Pilates	61
Aqua-Power	61
Swim Adultes "Beginners"	61
Anfängerschwimmen für Erwachsene	61
Perfektionskurs Erwachsene	61
Schwimmkurs für Erwachsene	61

Sprachen - Langues

Alphabétisation en langue française-débutant	62
--	----

Englisch - Anglais

Onlinekurs: Englisch	62
Konversationstraining Englisch	62

Französisch - Français

Französischkurs / Cours de français A1.1	62
Französischkurs/Cours de français A1.2	62
Français Niveau Intermédiaire A2.1	62
Français Niveau Avancé B1.1	63
Konversationstraining Französisch	63

Italienisch - Italien

Italienischkurs/Cours d'italien A1.1	63
Italiano-conversazione, letture, cultura e costume	63

Luxemburgisch - Luxembourgeois

Babbelfcafé	63
Lëtzebuergesch fir Ufänger/Luxembourgeois pour débutants	63
Cours de luxembourgeois A1.1 (débutant)	63
Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgeois A1.1	63
Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgeois A1.1 online	64
Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgeois A1.2	64
Luxembourgeois A1.2 du CECRL	64
Luxembourgeois A2.1 du CECRL	64

Spanisch - Espagnol

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs	64
Español-nivel principiante avanzado	64
Espagnol pour avancés	64
Español-curso lúdico y gramatical	64

Allgemeinbildung

Culture Générale

17.03.23

freides 17:30-19:00 Auer
Club Haus Am Brill in Capellen

Lëtzebuerg nom Wiener Kongress

De Wiener Vertrag vun 1814 huet och de Statut vu Lëtzebuerg geregelt. D'Personalunion war nët ëmmer positiv fir eist Land, mee et ass awer och d'Zäit, wou d'Land ökonomesch erwecht a vum rengen Bauereland zum modernen Industriestaat gëtt.

mam Nicole Brix
Präis: 15€

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

11.01.23-22.03.23

mittwochs 16:00-17:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Philosophische Gespräche

Was bedeutet die Weigerung, sich an der Wahrheit zu orientieren, für unser Zusammenleben? Gibt es nicht auch berechtigtes Lügen? Diskutieren Sie in der Gruppe über diese Fragen, mit denen sich Philosophen von alters her beschäftigen.

mit Georges Mathieu
Preis: 95€/10x

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

03.03.23

freitags 15:00-17:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Konferenz: Seniorensicherheitsberater informieren

Senioren sind häufig Opfer einer Straftat. Herr Jean Braconnier, Seniorensicherheitsberater, klärt Sie über die neuesten Tricks der Gauner und Verbrecher auf und wie Sie verhindern können, sich zum Ziel einer Straftat zu machen.

mit Jean Braconnier
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar

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

1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichteges iwert den Kierper an Noutfallsituatiounen. Noufall-ABC un enger Hond-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.

mam Stephanie Flammang
Präis: 145€

Organisator: Salon Fellness
Umellen iwwer: 621 48 57 57

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 und 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
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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
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

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: fellness@pt.lu



TIERFRISEUR

PAWSITIVE METHODS
OHNE STRESS, OHNE ANGST

PFLEGEPRODUKTE FÜR HAUSTIERE

NATÜRLICH & UMWELTFREUNDLICH

SEMINARE

ERSTE HILFE FÜR HAUSTIERE,
BASISPFLEGE
USW.

WWW.FELLNESS.LU



Nur einmalig im Online-Shop
bis 15-09-2023
-10% auf Fellness-Pflegeprodukte
Gutscheincode: Akademie10





Schule & Beruf Ecole & Profession

27.01.23-24.03.23
les vendredis 12:30-14:30 hrs
Allagi à Hagen

Chouette c'est l'heure des devoirs

Créer un vrai projet d'apprentissage et garder en tête les objectifs = responsabilisation. Organiser des rituels pour mettre en place ce temps des devoirs = autonomie. Planifier les tâches et comprendre ce qui est demandé = sens.

avec Céline Veitmann
Prix: 150€/7 ateliers

Organisateur: Allagi Société
coopérative d'impact sociétal
Inscription au: +33 6086 40453

permanent buchbar
donnerstags 20:00-21:30 Uhr
Online

«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig! – Online-Info-Abend

Mehr Unabhängigkeit – mehr Selbstbestimmung. Ja – nur wie soll das gehen? Dieser Info-Abend zeigt dir auf, welche berufliche Möglichkeit sich dir bietet, wenn du beginnst «out-of-the-box» zu denken.

mit Monica Zanetti
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: monica@laptop-lifestyle.ch

permanent buchbar
op Rendez-Vous
Léresmillen zu Hoffelt

Mathénohëllef

Ech hëllef dir bei dengem Noexamen-Dossier an Noexamen oder fir während dem Schouljoer fir d'Prüfungen ze léieren.

mam Séverine
Präis: 25€

Organisateur: Léresmillen
Umellen iwwer: 661 747 450

06.10.22 & 07.10.22
donnerstags und freitags 9:00-17:00 Uhr
Centre Arend Fixmer in Medernach

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen

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

mit R. Burkhardt
Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliewen – Entdeckt eis Offer u mobillen natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutionen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoin 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: info@nbe.lu

permanent buchbar
Centre Arend Fixmer in Medernach

Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln (Kurs No 2)

4 Module à 2 Tagen: Fachkraft Naturpädagogik für Kinder. Modul: Grundlagen der Naturpädagogik. Modul: Natur als Pädagogin für eine selbstbestimmte Entwicklung. Modul: Naturspiel. Modul: Gestaltungselemente in der Natur. Weitere Informationen: www.reaction.lu

Preis: 1836€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

22.09.22-25.11.22
donnerstags und freitags 9.00-17.00 Uhr
Centre Arend Fixmer in Medernach

Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen

3 Module à 2 Tage: Fachkraft Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen: Theorie und Praxis traumasensibler Arbeit Modul 1: Grundlagen. Modul 2: Traumapädagogische Methoden und Instrumente. Modul 3: Vertiefungsseminar. Weitere Informationen: www.reaction.lu

mit A. Fink
Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

27.09.22-01.12.22

9:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer in Medernach

Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Leitungskräfte

Management im Sozial- und Gesundheitswesen Führungskompetenzen für Leitungskräfte. 3 Module à 2 Tage (9:00-17:00 Uhr): 1. Modul: 27.-28.09.2022 2. Modul: 12.-13.10.2022 3. Modul: 30.11.-1.12.2022. Informationen: www.reaction.lu

Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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

Da siche mir lech!

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

Wann Dir 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 Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23/-28
Fax: 89 95 68-40
info@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.



Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Computersprechstunde

Computer, Laptop, Tablett 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: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

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

permanent buchbar
montags bis freitags 10:00, 14:00 oder 16:00 Uhr
bei Ihnen zu Hause

Individuelle Schulung

Hilfestellung und Unterstützung beim Umgang mit ihrem Computer oder Smartphone (Windows, Apple, iOS, Android). Basisschulung für Internet, Word, Excel, Web - Einkäufe, Bankoperationen oder Kommunikationsplattformen. Wir helfen Ihnen sich zurechtzufinden, verbessern und festigen ihr Wissen, dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen.

mit Philip Pauly
Preis: Präsenzunterricht 244€ inkl.
Außendienst

Organisator: Computerhëllef Doheem
Anmelden über: 52 38 60

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

13.01.23-24.02.23
les vendredis 9:30-11:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Le monde digital pour débutants - PC, Tablette et smartphone

Comment se retrouver dans ce nouveau monde ? Ce cours vous permet de connaître: les différents appareils; communication entre les appareils; apps, programmes; documents; internet; emails; sécurité.

avec Christiane Gnad
Prix: 90€

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

17.01.23-28.03.23
dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Wiltz

Internetführerschein

Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich auf dem PC? Wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen.

mit Bas Breedijk
Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

26.01.23-23.03.23
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Home Office

Ausstattung, Organisieren und Kommunikation mit Outlook. Dokumente scannen, senden, teilen, austauschen. An Videokonferenzen teilnehmen oder organisieren. Sicherheit im Netz, Cyber-Attacken verstehen und richtige Verhaltensweisen bei Angriffen. Anmeldung bis zum 16.01.

mit Christiane Gnad
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

27.04.23-29.06.23
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Excel refresh

Wiederholung der Formeln und Funktionen, relativen und absoluten Bezügen, sowie Tabellen und Datenbanken. Erlernen der IF-Formeln und neuer Funktionen, Auswerten einer Datentabelle mit Datenvalidierung und Pivot-Tabelle. Anmeldung bis zum 17.04.

mit Christiane Gnad
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

26.01.23-09.02.23
donneschdes 14:00-16:00 Auer
Treff Aal Schoul in Hobscheid

Fotoalbum gestalten

Haalt déi schéinste Momenter an engem Fotobuch fest. Einfach Erklärungen a praktesch Übungen ënnerstëtzen lech derbäi, d'Fotoen vun Ärem Smartphone mat Hëllef vum CEWE Programm an Ärt perséinlecht Fotobuch ze iwwerdroen.

mam Christiane Gnad
Präis: 47€/3 séances

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

14.03, 15.03, 21.03 & 22.03.23
dienstags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Alte Schule in Hupperdange

Word für Anfänger

In diesem 4-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogrammes Word.

mit Steve Reiffers
Preis: 80€/4 Einheiten

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

07.01.23-18.03.23
saturdays 14-16 PM
ManuKultura in Useldange

Short Film Making course

Workshop about the principles of making short films. We learn the rules of playing with video, lighting, plots, sound effects, visual effects. Learn more about angles for shooting and principles of writing to screen, visual grammar, post productions.

with Nezar Al Rawi
Preis: 75€, free for asylum seekers

Organisator: ManuKultura
Sign-up: 23 63 00 51 29

mehrere Termine
montags bzw. mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Redange, Hupperdange

Word

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

25.01.23-22.03.23 in Hupperdange, mittwochs 18:30-20:30 Uhr mit Mirko Brüls
24.04.23-26.06.23 in Redange, montags 18:30-20:30 Uhr mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

mehrere Termine
montags bzw. dienstags
in Redange, Winrange oder Wiltz

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.

23.01.23-20.03.23 in Redange, montags 18:30-20:30 Uhr Bas Breedijk
24.01.23-21.03.23 in Winrange, dienstags 19:00-21:00 Uhr mit Armand Haas
25.04.23-27.06.23 in Wiltz, dienstags 19:00-21:00 Uhr mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

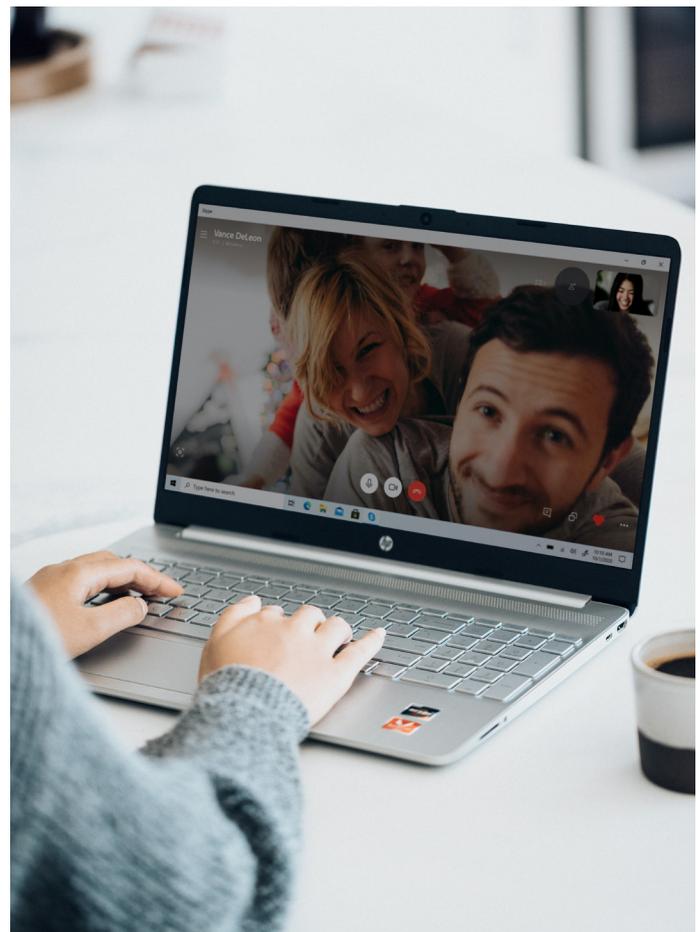
25.04.23-27.06.23
dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Winrange

Excel 2

Sie erlernen das effektive Arbeiten mit verschiedenen Datensätzen und deren Verlinkung. Des Weiteren erfahren Sie diese Daten mit Pivot-Tabellen auszuwerten und grafisch darzustellen.

mit Armand Haas
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28





Essen & Trinken Boire & Manger

19.01.23 ou 23.03.23
les jeudis 9:45-14:45 hrs
Centre Culturel à Capellen

À table comme à la maison

M. Boulanger fait des cours parce qu'il est un passionné de cuisine salée ou sucrée. Cela fait maintenant plus de 50 ans qu'il se met dans ce domaine, et il ne cesse d'être gourmand. Menus sur internet. Autres dates prévues: 27.04./25.05./22.06.

avec Jacques Boulanger
Prix: 78€-89€ (voir séance)

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

17.06.23
samstags 10:00-14:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Entdecken sie die Welt der Chutneys

Entdecken sie die Welt der Chutneys. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Chutneys zu. Chutney ist eine etwas andere Art Gemüse und Früchte einzulegen. Passend zur Grillsaison, ob zu Gemüse, Fisch, Fleisch oder einfach als Geschenk.

mit Valie Weber
Preis: 40€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

28.03.23
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food Vitalité - Délices gourmands au cacao cru

Vous découvrirez le précieux cacao cru, ses nombreux bienfaits et vous apprendrez à confectionner vous-même votre tablette de chocolat pur ou aromatisée selon vos goûts ainsi que d'autres délices à base de cacao cru.

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€

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

23.05.23
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food Vitalité - Desserts et goûters sans gluten ni produits laitiers

Introduction des ingrédients pour remplacer la farine de blé, le sucre raffiné, le beurre etc... Nous réaliserons ensuite les recettes gourmandes. Au menu: Cheese-cake, tartelettes aux fruits, brownies etc...

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€

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

31.01.23
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food vitalité - Tartinades, pâtés végétaux et pain vivant sans gluten

Pour une entrée originale, un apéro ou encore pour accompagner vos plats, vos salades... avec entre autres un délicieux humous revisité, un fromage végétal gourmand, un pâte d'hiver etc...

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€

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

25.04.23
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food Vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation, Conseils et astuces pour réaliser de délicieux bouchés. Réalisation sur place de 2 bouchés de légumes de saison par personne, à emporter chez vous...

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€ tout inclus

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

03.06.23
samstags 16:00-18:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Intensiv-Back-Workshop Focaccia

Backen Sie mit uns die italienische Spezialität FOCACCIA mal anders.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

18.03.23
samstags 15:00-17:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Intensiv-Back-Workshop Stuten Brot

Wir backen den gut bekannten Butterstuten oder Hefezopf mal anders, nämlich wie es ihn nur selten gibt: mit Sauerteig! Mit Sauerteig wird diese Köstlichkeit einzigartig leicht.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

11.02.23
samstags 11:00-13:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Intensiv Workshop Sauerteig

Mit diesem Einsteiger-Workshop tauchen wir in die wunderbare Welt des Sauerteigs ein.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013



18.03.23
samstags 11:00-13:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Workshop Intensiv-Brotbacken mit Sauerteig für Geübte

In diesem Workshop können bereits Geübte intensiver in die Welt des Sauerteigs eintauchen.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar
auf Anfrage

Touristcenter Heringer Millen im Müllerthal

Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Das ganze Jahr buchbar! 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

04.02.23
samstags 19:00-22:00 Uhr
Restaurant "Auberge" in Heiderscheid

Whisky-Tasting

Tauchen Sie ein in die exotische Welt des Whisky. In diesem Tasting gehen wir der Whisky-Kultur auf den Grund, zeigen Ihnen die Facetten dieser vielfältigen Spirituose auf.

Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

09.01 & 16.01 oder 17.04 & 24.04
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 beäntweren? D'Elteren kréie vill Infos an Übungen fir unzewenden.

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

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

13.02 & 20.02 oder 08.05 & 15.05
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-cours

Hei erfuerst Dir wéi Dir déi ermüüdend Kreesleef vun Stress an Onsicherheit an der Begleitung vun ärem Puppelchen am 1. Liewensjoer fréizäitig iwverwannen kënt. D'Elteren léieren Onrouphasen vum Puppelchen duuss an sécher ze begleeden.

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

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

28.03.23 oder 09.06.23
28.03 19:30-21:00 oder 9.06 14:30-16:00 Uhr
ManuKultura zu Useldange

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

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

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: 8€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

09.01.23-02.04.23

freitags 9:00-10:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Mutter & Kind / Maman & Bébé

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mittun. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Mariana
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

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

12.01-09.02, 23.02-23.03, 20.04-25.05 oder 08.06-06.07
donnerstags 9:00-9:45 oder 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassagen

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögens 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

09.01.23-02.04.23

montags 14:30-15:30 Uhr

Centre aquatique Krouneberg 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 Romy
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

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

09.01.23-02.04.23
dienstags
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

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

mit Diane Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

10.01.23-25.03.23 oder 18.04.23-01.07.23
dienstags, donnerstags oder samstags
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Dienstags 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. Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst.

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



Eltern - Parents

plusieurs rendez-vous
mercredi 19:00-20:30 hrs
à Ettelbruck

On ne naît pas parents, on le devient Et gëtt een net als Eltere gebuer

Éduquer un enfant: une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère: ressources et compétences. Le couple parental: un nouveau défi... Rendez-vous: 11.01, 15.03, 24.05, 19.07, 25.10 (LU), 22.02, 19.04, 21.06, 27.09, 29.11 (FR).

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

21.01.23-04.02.23
les samedis 9:00-12:00 hrs
online

Parents, préparés pour la puberté, en 3 cours, online

Durant la puberté la vie en famille est mis à l'épreuve. Ce cours en 3 unités permet d'approfondir le sujet et de mieux s'outiller pour cette phase de développement si importante de nos jeunes.

avec Nancy Holtgen Organisateur: Eltereschoul
Prix: gratuit Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

19.01.23
jeudi 19:00 hrs
online

Lâcher prise et soutenir en même temps, soirée online

Trouver le bon moment pour lâcher prise est un processus qui nous accompagne tout au long de notre vie. Comment accompagner nos enfants dans leur développement, entre lâcher prise et soutenir en même temps?

avec V. Nilles, N. Van Daele Organisateur: Eltereschoul
Prix: gratuit Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

21.02.23
dënschdes 19:00 Auer
Maison Worré in Redange

Smartphone, Tablet & Co maache Spaass - wou ass de Problem?

Vill Kanner notzen den Internet an déi digital Medien intensiv. Awer ab wéini as vill "ze vill"? Aschreiwung: Chantal Back 27 55 33 70

mam Nadine Wagner Organisateur: Eltereschoul
Präis: Gratis Umellen iwwer: 27 55 33 70

04.02.23
samschdes 10:30-12:00 Auer
Prabbeli - Coopérations asbl zu Wiltz

Wat bedeit Famill fir mech - interaktiven Workshop

Interaktiver Workshop fir Elteren zum Thema „Famill an eiser haiteger Gesellschaft“ an d'Wichtigkeet vun der Famill fir eis Kanner (Ausstellung an kreativen Workshop vum Kannerbureau Woolsz fir Kanner). Aschreiwung néideg.

mam V. Nilles, N. Van Daele Organisateur: Eltereschoul
Präis: Gratis Umellen iwwer: 9583 70862, naomi.eiro@plomm.lu

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

13.01.23, 03.02.23 & 03.03.23

fridays 17:00-19:00

ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - "Ceramics for Kids"

Ceramic Workshop where children as from 6 years 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. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira
Price: 25€/Course

Organisation: ManuKultura
Sign-up: 23 63 00 51 29

14.01.23, 28.01.23 & 18.02.23

samschdes 14:30-16:30 Auer

ManuKultura zu Useldange

L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café

Komm an de Kanner Café an dauch an di fantastesch Welt vun der Maus Ketti a Mimi zesummen mat AMusée. No enger kuerzer Geschicht, schaffs du kreativ an dengem Notizbuch. D'Potty Lotty préparéiert dir e leckere Snack dee mir zesumme genéissen.

Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: pottylottystorytime@gmail.com

05.01.23-03.08.23

donneschdes 14:00-16:30 Auer

ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosson kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Rendez-vous: 05.01, 16.02, 06.04, 13.04, 01.06, 20.07 & 03.08.23

mam Claudine Maillet
Präis: 17€/Cours (mat. inclus)

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

09.05.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

Herstellung von Salzteigfiguren

Stellt mit uns einen Salzteig her und verwandelt ihn anschließend in kleine individuelle Kunstwerke.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

01.08.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

Kreative Nagelbilder herstellen

Gestaltet mit uns aus Holz, Nägeln und einem Faden ein echtes Kunstwerk.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

23.05.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

Wir basteln eine Schatzkiste

Mit Hilfe von Serviettentechnik, wird in unserem Workshop aus einer einfachen Kiste eine individuell gestaltete Schatzkiste.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

20.06.23

dienstags 14:00-16:00 Uhr

ISJB in Betzdorf

Wir binden unser eigenes Tagebuch

Wir erstellen mit ihnen zusammen ihr eigenes individuell gebundenes Tagebuch.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

11.02.23

samstags 11:00-15:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Filzen für Kinder mit ihren Eltern und Großeltern

Gemeinsam erkunden wir die Möglichkeiten des Filzens mit bunter Merinowolle und lauschen schönen Geschichten.

Preis: 40€

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

02.04.23

sonntags 14:30-17:00 Uhr

Centre écologique in Hosingen

Filzen von Ostereiern

Mit Märchenwolle und Nadel stellen wir farbenfrohe Osterüberraschungen her. Lasst eurer Fantasie beim Filzen freien Lauf.

mit Nicole Brimeyer
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

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

25.04.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

Jutebeutel besticken

Erstellen Sie einen einzigartigen Jutebeutel für unterwegs mit uns.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

04.07.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

Wir nähen kleine Täschchen

Wir nähen ohne Nähmaschine kleine individuelle Täschchen mit ihnen zusammen.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

23.03.23

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

Dem abenteuerlichen Leben eines Eichhörnchens auf der Spur

Schlüpfte in die Rolle eines flinken Eichhörnchens und begeben dich auf spannende Verfolgungsjagden, auf die Suche nach versteckten Leckereien und auf abenteuerliche Begegnungen mit den Nachbartieren des Waldes.

Preis: 5€/Kind

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

18.03.23

samstags 14:30-16:30 Uhr
Centre écologique in Hosingen

Escape Room Outdoor - Thema Wasser

Im Naturpark Our gilt es auf sechs Stationen verschiedene Rätsel zu lösen, diverse Codes zu knacken, um am Ende der Wanderung den Schatz zu heben und mit nach Hause zu nehmen.

mit Monique de With
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

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

21.01.23

samstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique in Hosingen oder Saal in Merscheid

Vogelfutter

Mit Hilfe des selbst gemachten Vogelfutters helfen wir unseren Vögeln über den Winter und erleichtern ihnen so die härteste Zeit des Jahres. Für Kinder ab 6 Jahren.

mit Monique de With
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

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



30.04.23

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

Waldspiele

Das Abenteuerland Wald entdecken wir bei Spiel und Spaß. Für Kinder ab 5 Jahren.

mit Nicole Brimeyer
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

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

01.01.23-14.09.23

Frombuenger Haff zu Osweiler

Familljenerliefnisser am Bësch

Regelmässige Familljenerliefnisser am Bësch zu verschiddeenen Themen: aktuell
Datumer op www.naturzait.lu

Präis je no Dauer

Organisator: Naturzäit
Umellen iwwe: 621 402 807

20.02.23-15.07.23

mëttwochs an donneschdes
Frombuenger Haff zu Osweiler

Kannergruppen am Bësch

An de Kannergruppen vun Naturzäit erliewe mir de Bësch am Rhythmus vun de Joreszäiten. All Infoen op www.naturzait.lu. Wiichtelen, 2-4 J., Mëttwoch 9h30-11h00 Zwergen, 4-6 J., Do. 14h00-15h30 Kobolden, 7-12 J., Do. 15h45-17h45

mam Michèle Thinnès
Präis je no Dauer

Organisateur: Naturzäit
Umellen iwwe: 621 402 807

18.03.23 oder 22.04.23

samstags 15:00-17:00 Uhr
Umgebung Mersch Müllerthal Ettelbruck

Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern im Wald

Eltern Kindgruppe. Alter 2 bis 5. Der Wald, ein wunderbarer Spielplatz für kleine Kinder, nebenbei wird Motorik und Wahrnehmung gefördert. Die Gruppe wird geleitet von einer pensionierten Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung mit Kindern.

Preis: 20€/Kind

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

19.08.23

samstags 15:00-17:00 Uhr
Umgebung Müllerthal Mersch Ettelbruck

Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern beim Bach

Eltern Kind Gruppe . Die Natur ist ein wunderbarer Spielplatz, heute am Bach, nebenbei wird Motorik und Wahrnehmung gefördert. Die Gruppe wird geleitet von einer pensionierten Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung mit Kindern.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930



19.08.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
Gegend Ettelbruck Müllerthal Mersch

Naturcoach: Dolce Vita für Eltern und Kinder

Dolce Vita bei Wasser und Bäumen, zusammen Zeit verbringen kleine Eltern-Kind Gruppe. Was gibt es dort für Möglichkeiten für Eltern und Kinder mal nichts tun zu müssen was anstrengend ist, was aber Spaß macht? Für Kinder von 5-8 Jahren.

Preis: 20€ pro Kind

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

Termin nach Vereinbarung
9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Musik in der Luft

Musik machen, beobachten mit dem Element Luft durch verschiedene Experimente.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente

Das Element LUFT durch verschiedene Experimente kennenlernen, fühlen, riechen, hören, sehen.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Zauberwasser: Wasser-Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren und die verschiedenen Aggregatzustände kennenlernen.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar
9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Wo ist der Schatz?

Zeit in der Natur verbringen. Spannung bei der Suche, Rätsel lösen, Teamwork... Ist geeignet für einzelne Kinder, Gruppen, Schulen, Maison Relais, Crèche, ...

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

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

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

Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée

Verschidden Terminer an Sproochen si verfügbar, wgl kuckt op eiser Website www.ardoise.lu oder op www.facebook.com/MuseeArdoise fir weider Informatiounen .

Präis op www.ardoise.lu

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

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

Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliewen Erleift e spannenden Dag am Schiefermusée 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
op Rendez-vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Gebuertsdag am Schiefermusée

Dir sicht eng aussergewéinlech Attraktioun fir e Kannergebueertsdag ze feieren? Am Schiefermusée kann d'Gebueertsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frënn feieren, 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

Sport - Sport

09.01.23-02.04.23
dienstags, samstags oder sonntags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik.
Dienstags: Anfänger 14:00-15:00 (4-6 Jahre), Mittelstufe 15:00-16:30 (6-10 Jahre), Oberstufe 16:30-18:00 (ab 10 Jahre).
Samstags: Mittelstufe 9:00-10:30 (6-10 Jahre), Oberstufe 10:30-12:00 (ab 12 Jahre), Anfänger 12:00-13:30 (4-6 Jahre), Oberstufe 13:30-15:00 (ab 10 Jahre).
Sonntags: Anfänger 9:00-10:00 (4-6 Jahre), Mittelstufe 10:00-11:30 (6-10 Jahre), Oberstufe 11:30-13:00 (ab 10 Jahre).
*105,-€ / Trimester + 10,-€ Kautioun 13,50€ Schnupperkurs / 60 min Kurs
*157,50 € / Trimester + 10,- € Kautioun 20,-€ Schnupperkurs / 1Std 30min Kurs

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

mehrere Termine
donnerstags 13:00 Uhr
in Beaufort

Kinder-Tanz- und Bewegunngsworkshop (4-6 Jahre)

Spielerisch werden neue Bewegungen entdeckt. Kleine Tänze werden durchgeführt. Dabei wird die Motorik, die Koordination, das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung, der Tonus, die Konzentration auf kindgerechte Weise mit viel Spaß angeregt. Termine: 06.04.23 (50€) oder 20.07.23+27.07.23 (100€)

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens
Anmelden über: 621 330 338

10.01.23-09.02.23
dienstags oder donnerstags
Ice Park Beaufort in Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. Dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50, donnerstags 14:00-14:50, 15:00-15:50, 16:00-16:50 Uhr.

mit M. Arnold-Post
Preis: 50€/Kurs ohne Schlittschuhverleih,
60€/Kurs mit Schlittschuhverleih

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



09.01.23-27.03.23 ou 17.04.23-10.07.23

les lundis 17:30-18:30 ou 18:30-19:30 hrs

Salle de Beringen

Pilates enfants

La méthode Pilates adaptée aux enfants a pour but de favoriser le développement psychomoteur de l'enfant. Elle améliore la posture, l'équilibre et le renforcement musculaire ainsi que la mobilité. Tous les lundis hors congé scolaire: 17:30-18:30 groupe 1 (enfants 4-6 ans), 18:30-19:30 groupe 2 (enfants 7-9 ans).

avec Maud Dumay
Prix: 104,50€/trimestre

Organisateur: Maud Dumay - MD coach
Inscription au: 661 820 623

Termin nach Vereinbarung

samstags 15:00-17:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Schnuppertauchen Kinder

Kinder ab 8 Jahren können hier ihre ersten Erfahrungen unter Wasser machen. Wie ist es mit einem Gerät unter Wasser zu tauchen. Kleine Rätsel und Spiele müssen gelöst werden.

mit Steffen Jürgen
Preis: 45€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

10.01.23-25.03.23 oder 18.04.23-01.07.23

dienstags, mittwochs oder samstags
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. 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. Infos und Anmeldung unter: 2451 9900, www.aquanatour.lu

Preis: 179€/10er Karte (+2 Aufholkurse),
ab dem 3. Kurs 159€

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

09.01.23-02.04.23 oder 14.04.23-16.07.23

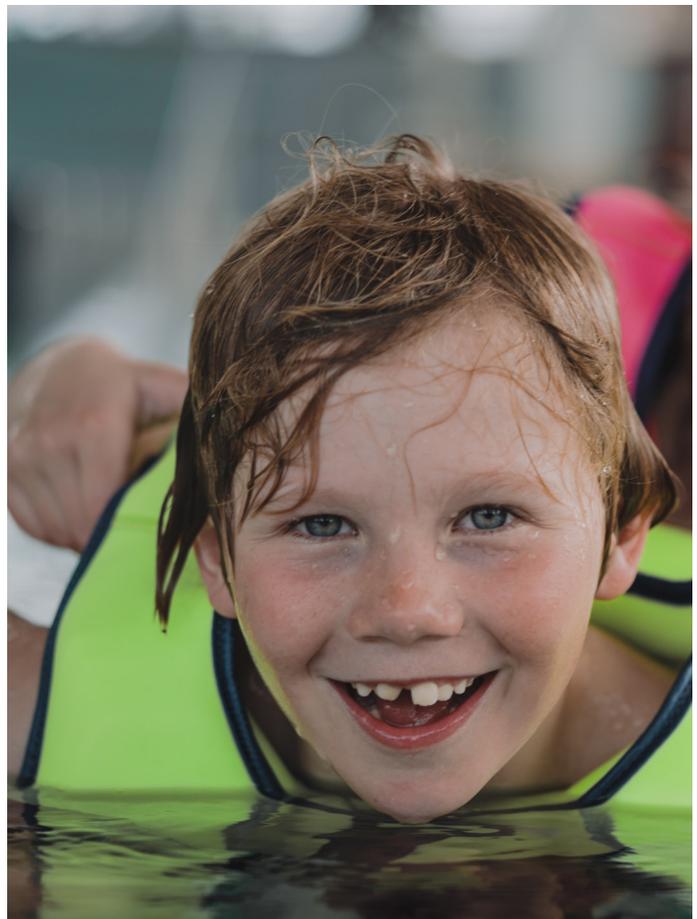
dienstags 17:15-18:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das Brustschwimmen zu festigen und zu perfektionieren. Zusätzlich wird die Grundtechnik des Kraulens erlernt. Die Betreuung findet am Beckenrand statt. Voraussetzung zur Teilnahme: mind. Seepferdchen.

Preis: 119€/10er Karte

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



09.01.23-02.04.23

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. zzgl. 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

29.09.22-17.06.23

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

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, Organisateu: Commission des sports Troisvierges
300€/2 cours/semaine Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar

dienstags und donnerstags 18:00-18:45, samstags 13:00-13:45 Uhr
ISJB in Betzdorf

inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Anfängerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren.

mit Steffen Jürgen
Preis: 145€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

10.01-09.02, 21.02-23.03, 17.04-19.05 oder 06.06-06.07
dienstags und donnerstags 14:00-14:45, 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

03.04-14.04, 17.07-28.07, 31.07-11.08 oder 14.08-28.08
montags bis freitags 9:00-9:45 oder 10:00-10:45 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

09.01.23-02.04.23 oder 14.04.23-16.07.23
mittwochs 17:00-17:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Perfektionskurs Kinder

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

Preis: 119€/10er Karte

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



Tiere - Animaux

permanent buchbar

halb- oder ganztags

Ferme pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

Den Bauernhof erleben

Ihr entdeckt Tiere und Pflanzen auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Es gibt viel zu tun, jeder darf mit anpacken. Mehr zu den Angeboten unter www.eppelblei.lu

mit Carine Clemens, Marc Friederes
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Asselborn

Ein Tag auf dem Bauernhof

Den Bauernhof und die Tiere die dort leben entdecken. Die Tiere füttern, die Esel putzen und spazieren führen, Eier einsammeln, das verarbeiten der Wolle unserer Schafen und vieles mehr... Anmeldung erforderlich!

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295

permanent Offer

op Rendez-vous

Alschter Ponyhaff zu Alscheid

Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

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

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Asselborn

Balad'âne 12km

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß und Klein mit Picknickstop. 12 km -> ca. 6 Stunden. Anmeldung erforderlich!

Preis: 250€/4 Personen
jede weitere Person 40€

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295

permanent buchbar

nach Vereinbarung
in Asselborn

Balad'âne 7km

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß und Klein mit Picknickstop. 7 km -> ca. 4 Stunden. Anmeldung erforderlich!

Preis: 160€/4 Personen
jede weitere Person 40€

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295

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

10:00-16:00 Uhr in den Schulferien
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Ein Tag auf dem Ponyhof

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

Preis: 55€

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

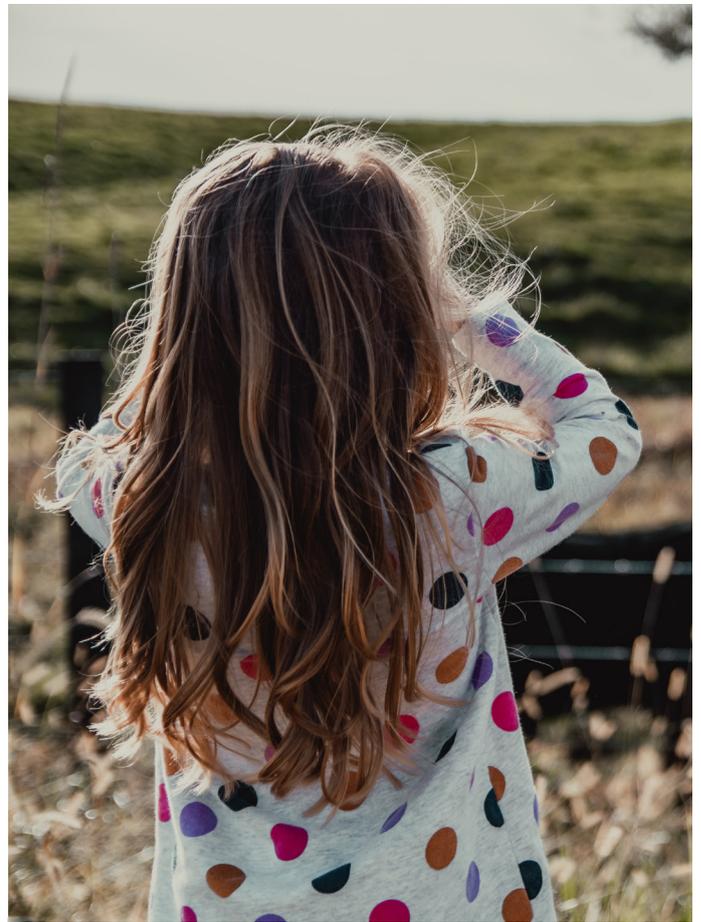
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

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: 35€/Gruppenunterricht, 55€/ 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

nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d'Schoul - Lernttraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

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

Legasthenie und Dyskalkulie Training Lernen mit Pferden

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pæerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

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

permanent buchbar

14:00-17:00 Uhr
Tipi in Hollenfels

Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, 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

permanent buchbar

14:30-17:00 Uhr oder 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. Nach Vereinbarung Sonntags oder in den Schulferien.

mit Liette de Roy-Weber
Preis: 210€

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 14:00-16:30 Uhr
in Asselborn

Kindergeburtstag auf dem Bauernhof

Kindergeburtstag auf dem Bauernhof, zusammen mit unseren Eseln, Kühen, Hühnern, Ziegen und Schafen. Die Tiere füttern, streicheln, schmuse, Eselreiten, Eier einsammeln, ... mit Spiel, Spaß und Bewegung. Max. 15 Kinder.

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique
Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295



DIE EU & ICH

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre alt (oder mehr) und willst mehr über die Europäische Union wissen? Dann ist diese Broschüre genau das Richtige für dich!

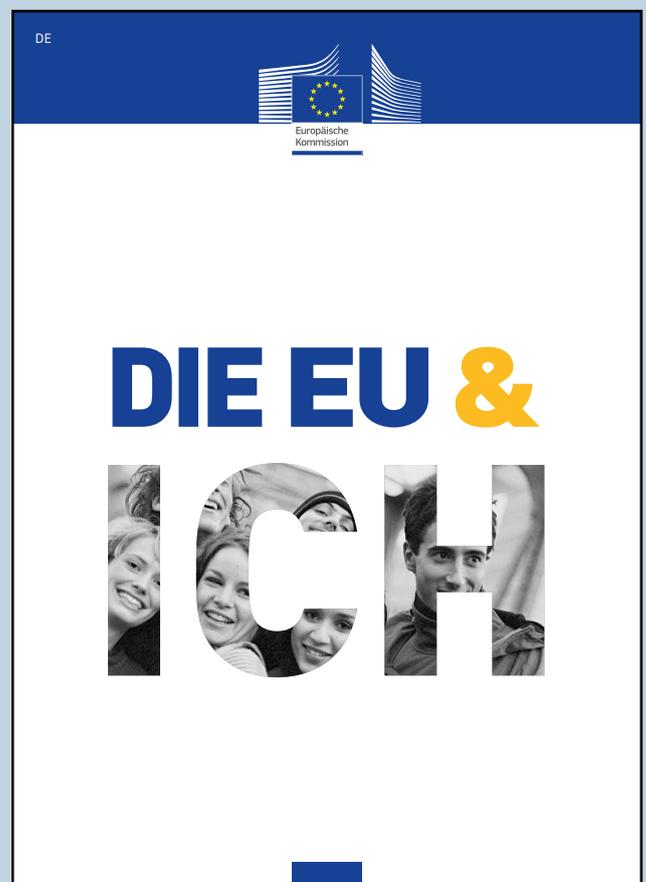
In dieser Veröffentlichung erfährst du:

- wie die Europäische Union entstanden ist;
- welche Werte wir teilen;
- wer in der EU wofür zuständig ist;
- was all das mit deinem Alltag zu tun hat.

Außerdem erhältst du einen Einblick in die zahlreichen Herausforderungen, vor denen die EU heute steht – Herausforderungen, die auch deine Zukunft prägen werden. Die Europäische Union ist das Ergebnis jahrzehntelanger Arbeit. Sie befindet sich in ständiger Entwicklung und bald wird es deine Generation sein, die die Weichenstellung übernehmen wird.

Daher ist es an der Zeit, dass du dir deine eigene Meinung über die EU bildest.

Diese Broschüre sowie viele andere Broschüren können Sie kostenlos bei uns bestellen und sich zuschicken lassen.



11, Duerefstrooss L-9766 Munshausen
Tel. : +352 92 93 73

munshausen@europedirect.lu

Europe Direct Éislek



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

26.01.23

donnerstags 14:30 Uhr
Ciné Orion in Troisvierges

Kinonachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Welchen Film wir ausgewählt haben? Lassen Sie sich überraschen!

Preis: 8€

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. 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

27.01.23

freides 18:30 Auer
Treff Aal Schoul in Hobscheid

Quiz-Owend

E gemittlechen Quiz-Owend ënner Kollegeen, begleitet vun engem lessen a gudder Stëmmung. Mellt iech als Equipe vun 4-6 Leit un. Och Einzel-Umeldungen sinn méiglech.

mit Ralph Pletsch
Preis: 30€/Persoun

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

permanent buchbar

jeden 2. 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

alle 3 Wochen
freitags 14:00-17:00 Uhr
Restaurant Reiff in Clervaux

Kegeln

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

Preis: Kostenlos

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

09.02.23, 16.03.23 oder 20.04.23
donnerstags 12:00-16:00 Uhr
Restaurant "Reiff" in Clervaux

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.

Preis je nach Menü

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

Handwerk - Artisanat

09.01.23-27.03.23
méindes 18:30-20:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Goldschmiedekurse

An dësem Cours kënn Dir ee Rank aus Sëlwer selwer entwerfen a maachen. Dofir muss geseet, geléit, gefeilt a geschmirelt ginn. Duerno kënnen och Ouerrëng, Uhänger oder Braceleten enstoen, Är Kreativitéit ass gefrot. Coursen inkl. 8g Sëlwer.

Präis: 1.Grupp 150€/5 Cours,
2.Grupp 180€/6 Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

10.02.23-12.02.23
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

Goldschmiedekurs: Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuck

Ein dreiteiliger Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen und Schmieden erlernen und vertiefen. Mit verschiedenen Techniken können Sie ein individuelles Schmuckstück herstellen.

mit Marion Henné
Preis: 210€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

18.03.23-19.03.23 oder 22.04.23-23.04.23
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop

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

Preis: 185€ (inkl. Mittagessen,
Kaffee & Kuchen)

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

10.01.23-07.03.23
les mardis 17:00-19:30 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Soudure semi-automatique (Schutzgas)

Soudure semi-automatique (Schutzgas). Introduction théorique, consignes de sécurité, croquis, exercices pratiques.

avec Ndoj Alban
Prix: 90€

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

15.03.23-24.05.23
les mercredis 17:00-19:30 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Soudage Tungsten Inert Gas (TIG) Wolfram-Inert-Gas-Schweißen (WIG)

Introduction théorique, connaissance de l'appareil de soudage, prévention d'accidents et sécurité, croquis, exercices pratiques. L'horaire du cours (jour et heure) sera définitivement arrêté en février.

avec Ndoj Alban
Prix: 90€

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

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

09.02.23
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif-Mixed média

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

avec Anick Boltz
Prix: 115€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

16.03.23
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif : Upcycling livres

Atelier créatif éco- responsable. Tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier je vous montrerai toutes les étapes pour créer cette déco originale à partir de livres anciens à couvercle dur. Le prix de cet atelier comprend tout le matériel nécessaire.

avec Anick Boltz
Prix: 115€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

12.01.23 & 20.04.23
les jeudis 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

10.01.23-28.03.23 or 14.01.23-25.03.23
tuesdays 14-16 PM or saturdays 10-12 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop

Ceramic 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. Only for adults. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira
Price: 25€/Course

Organisation: ManuKultura
Sign-up: 23 63 00 51 29



19.03.23
dimanche 10:00-12:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Péckvillchen céramiques Workshop

'Péckvillchen' céramiques cours pour toute la famille. Venez et apprenez à faire un 'Péckvillchen' pendant un matin. Les enfants entre 6 et 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

avec Sandra Faia Pereira
Prix: 25€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

permanent buchbar

ab 17:00 Uhr

Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

Töpferetreffen 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: 5€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

28.01.23

samedi 14:00-18:00 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à de petits meubles ou objets. Les techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage. Veuillez nettoyer ou décirer vos objets avant de les apporter.

avec Betty Ries
Prix: 75€

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

17.01.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

DIY Vogelfuttertassen

Gestaltet mit uns zusammen eine schöne Vogelfuttertasse für euren Garten oder Balkon.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

28.03.23

dienstags 19:00-21:00 Uhr

in Hosingen

Osterdeko

Der Winter geht zu Ende, der Frühling erwacht und Ostern steht unmittelbar vor der Tür. Höchste Zeit das traute Heim neu zu dekorieren. Mit einem persönlichen Touch entsteht in liebevoller Handarbeit ein einzigartiges dekoratives Meisterstück.

mit Monique
Preis: 49€ (inkl. Material)

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



23.01.23 & 06.03.23

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. Weitere Termine in Planung zwischen April und Ende Juni; bitte wenden Sie sich an den Club.

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

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

20.03.23

méindes 9:30-11:30 Auer

Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Floristik Kurs

Mir gestalten zesummen een Blumenarrangement passend zu der Saison. De-tailer ginn kuerz virum Cours matgedeelt.

mam Sandra Funez
Präis: 15€ + Materialkäschten

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

14.03.23

dienstags 14:00-15:30 Uhr

ISJB in Betzdorf

Schmuckherstellung aus Speckstein

Stellen sie schöne Schmuckstücke aus Speckstein mit uns her.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

10.01.23-21.03.23

dienstags 17:30-20:00 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

Krea-tiv sein

Kreativ sein liegt in unserem Naturell ; doch manchmal braucht es einen Anschub, um unserer Kreativität die Möglichkeit zur Entfaltung zu geben. In diesem Kurs können Sie viele Materialien kennenlernen und unterschiedliche Ideen verwirklichen.

mit Ursula Scheuern-Huppertz
Preis: 110€/10 Kurse + Materialkosten

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

permanent buchbar
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Kreativ Box

Wie kann man sich zu Hause mit spannenden Projekt die Zeit vertreiben? Wir haben fertig gepackte Sets zusammengestellt, welche Sie sich einfach nach Hause liefern lassen können.

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

04.02.23-05.02.23
samstags und sonntags 9:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill in Capellen

Korbflechten

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

mit Gabriele Jacqué
Preis: 140€

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

11.03.23
samstags 9:00-13:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Rankstäbe flechten

Kräftige Weidenruten kneten wir zu gewundenen Stangen, die wunderbar als Rankhilfe für Tomaten, Himbeeren oder Blumen geeignet sind. Mit einer kleinen Lichterkette dekoriert beleuchten sie auch den gemütlichen Sommerabend.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 45€

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

28.02.23
dienstags 14:00-16:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Nass Filzen

Gestaltet mit uns aus Schafswolle kleine Meisterwerke.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

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

Kreativ mit Wollresten

Es wird gezeigt wie man mit Fantasie und Kreativität aus Wollresten noch etwas großartiges Brauchbares herstellen kann. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Jeanny unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Ideen.

Preis: Kostenlos

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



Bücher & Papier Livres & Papier

13.01.23-31.03.23
freides 14:00-15:30 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Liesclub

Zesumme liese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwvert d'Buch austausche kann. Mir décidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle liesen an treffen eis all Freideg bei enger gemittlecher Taass Kaffi fir ze diskutéieren.

Präis: Gratis

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

21.01.23 ou 18.03.23
les samedis 9:30-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier d'écriture créative

Sauvez votre personnage, renouez avec vos sens, élaborez une intrigue bien ficelée, apprenez à créer du suspense... grâce à des jeux d'écriture. Ainsi, l'écriture devient un lieu où tout est possible.

avec Fabienne Decembry
Prix: 40€ par séance

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



09.03.23
donneschdes 17:00-18:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Verdruddelt Geschichten- eng Liesung fir Erwuessener

De Marc Weydert hëlt eis mat enger Liesung aus sengem Buch "Verdruddelt Geschichten" mat enger gesonder Portioun Humor an enger Rëtsch vläit an de Vergiess geroden Lëtzebuerger Ausdréck mat an d'Welt vum Märchen, der Fabel an der Seechen.

mam Marc Weydert
Präis: 15€

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

mehrere Termine
montags oder donnerstags
Club Haus Am Brill in Capellen

Atelier de reliure et de cartonnage

In diesem Kurs lernen Sie das Ausbessern und Reparieren alter Bücher, wie man einen neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt, das Anfertigen von Mappen, Kisten, Schubern und wie man lose Blätter zu einem Buch zusammenfügt. Keine Kurse während der Schulferien.

09.01.23-20.03.23, montags 18:30- 20:00 Uhr

12.01.23-23.03.23, donnerstags 14:00-16:30 oder 18:30-21:00 Uhr

mit Fons Hirtz
Preis: 125€/10 Einheiten

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

Fotografie - Photographie

17.04.23-24.04.23
montags 19:00-21:00 Uhr
Cente Culturel in Wilwerwiltz

Einführung in die Fotografie

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen. Mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung.

mit Claude Windeshausen
Preis: 68€/3 Einheiten

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

18.04.23-25.04.23 oder 16.05.23-23.05.23
dienstags 18:15-21:15 Uhr
Lycée Edward Steichen in Clervaux

iPhone Fotografie: Déi beschte Kamera ass déi, déi een dobäi huet

Unterschiede iPhone/Digital-Kamera, Möglichkeiten und Grenzen des iPhone, Blitzen, Selbstausröser, Live-Funktion, Panorama, HDR (High Dynamik Range).

mit Jean Billa
Preis: 27€

Organisateur: Lycée Edward Steichen
Anmelden über: 20 60 07 1



Malerei - Peinture

11.03.23-12.03.23
samstags und sonntags 10:00-17:00 Uhr
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

Acrylmalkurs für AnfängerInnen

Ziel des 2-tägigen Workshops ist es möglichst viel Know-How zu vermitteln, um zu Hause oder im eigenen Atelier mit Sicherheit und Freude weiterarbeiten können.

mit Yvette Richette
Preis: 210€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

Rendez-vous no Ofsprooch
Atelier Säitlech Verstoppt zu Vianden

Individuell Mol- an Zeechecoursen

Dir kënnst bei eis an den Atelier ënner Uleedung zeechne kommen. Bei Interesse, rufft eis un a maacht en Termin aus. Dir sidd nit mobil? Dat selwegt ass och online méiglech.

Präis: 20€/Stonn

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt
Umellen iwwer: 26 61 05 38 / 621 61 61 39

12.01.23-06.07.23 oder 19.01.23-13.07.23

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

Mol-Coursen

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

mam Claudine Mailliet
Präis: 156€/12 Coursen resp. 143€/11 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

07.01, 01.04, 03.06 & 05.08.23

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

Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënnst Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Mailliet kënschtlerech weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura.

mam Claudine Mailliet
Präis: 65€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

offre permanente

du mardi au samedi
Articulum à Redange

Cours de dessin et de peinture

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

avec Guy Bintz
Prix: 20€/heure, 15€/étudiants

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

Septembre 2022 jusqu'à Juin 2023

les mercredis 17:30-20:30 hrs

COOPERATIONS à Wiltz

Cours de Peinture "Créativité Collaborative"

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

avec Catarina Castro
Prix: 113€/10 entrées,
68€/5 entrées

Organisateur: CONEX - Incubateur Inclusif
Inscription: catarina.castro@conexinclusion.lu

15.01.23-10.09.23

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

Zentangle® Basiskurs

Zesumme wäerte mir duerch d'Molen vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wäerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi mëscht. „Alles ass méiglech, ee Stréch no deem aneren.“™ Rendez-vous: 15.01, 12.02, 13.03, 16.04, 19.05, 11.06 & 10.09.23

mam Lena Mergen
Präis: 50€/Cours inkl. Material

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 661 913

permanent buchbar

montags 19:15-20:45 Uhr
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 Saitlech Verstoppt
Anmelden über: 26 61 05 38

02.07.23

sonntags 9:00-12:00 oder 13:30-16:30 Uhr
Parkplatz bei der Schule in Rollingen

Naturskizzenwanderung - Vom Schauen zur Skizze

Lassen Sie sich von einem renommierten Naturkünstler in die Welt der Naturskizzen entführen und lernen sie, wie Sie einfache Naturmotive selbst skizzieren können. Keine Vorerfahrungen notwendig! Mehr Informationen unter <https://www.nbe.lu/>.

mit Alan Johnston
Preis: 36€ inkl. A4 Skizzenheft

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

23.04.23

sonntags 10:00-14:00 Uhr
Grillhütte in Hosingen

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 Samantha Stankiewicz
Preis: 30€

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



25.02.23

samschdes 10:00-14:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

RandoCroquis/Fortbildungscours

Fortbildungscours vum Claudine Maillet am Kader vun Rando-Croquis: Fir Léit mat Erfahrung an der Molerei an déi eppes Neies wëllen probéieren. Den Cours ass an 2 Deeler: Léiert iwwer d'Faarf + Collage.

mam Claudine Maillet an Zesummenarbeit mat Asivema
Präis: 50€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 276 344

29.07.23

samstags 10:00-14:00 Uhr
in Eischen

Wandern und Malen/Randocroquis

Lassen Sie sich bei einer kurzen Wanderung von der Natur und Zeichnen begeistern. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Thema : Natur

Preis: 25€

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

24.06.23

samedi 10:00-14:00 hrs
Jardin privé à Goetzingen

Wandern und Malen/Randocroquis

Tout amateur de balades légères peut profiter de moments intenses, en se lançant dans des exercices de croquis/d'aquarelle en pleine nature, encadré par Germaine qui donnera toutes les explications nécessaires.

avec Germaine Everard
Prix: gratuit

Organisateur: ASIVEMA
Inscription au: 621 276 344

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

11.01.23-05.07.23
mëttwochs 13:30-15:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

De Fuedem deen eis verbënnt

D'Zil vun dësem Bitzworkshop ass et, fir sozial Verbindunge ronderëm d'Thema Upcycling ze schafen. T'gi Kreatiounen fir d'Gemeinschaft erstellt.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@amusee.net

permanent buchbar
freitags 14:00-16:00 Uhr
COOPERATIONS asbl - Prabbeli Atelier in Wiltz

Bitznoi Treff

Wer Lust hat mit Wolle, Stoff und Schere zu arbeiten ist hier genau richtig. Wir stricken, häkeln, sticken, schneiden und nutzen die Gelegenheit Ideen auszutauschen, gute Gespräche zu führen und neue Leute kennenzulernen.

Preis: Kostenlos, wenn man seine eigene Handarbeit mit bringt

Organisator: COOPERATIONS asbl
Anmelden über: 95 92 05-1

10.01.23-23.03.23
méindes oder donneschdes 18:00-20:00 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Bitzcours - Cours de couture

An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt w.e.g. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung.

mam Jacqueline Mertens
Präis: 150€/10 Coursen

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

09.01.23-03.04.23
montags 18:45-21:45 Uhr
Atelier der Schneiderin in Binsfeld

Nähkurs für Anfänger

Lucia heißt Sie in Ihrem Nähatelier herzlich willkommen und bietet Ihnen einen Nähkurs für Anfänger an. Ziel ist es eine Grundbasis über das Nähen zu erschaffen.

Preis: 375€/12 Einheiten

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



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

12.01.23-24.03.23
mittwochs 19:00-21:30 Uhr
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

Nähen macht glücklich - Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Kreativität ausleben und zu Stoff bringen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Besuchen Sie unseren Nähkurse. In kleinen Gruppen, mit max. 8 Personen können Sie schnell und in lockerer Atmosphäre Nähen lernen.

mit Ursula Huppertz-Scheuern
Preis: 146€/10 Kurse

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

09.01.23-30.01.23
les lundis 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Tricots - zweefaarweg Musteren/tricoter du jaquard

Nous apprendrons à maîtriser les techniques de tricot en jacquard (motifs en deux couleurs), soit sur des bonnets ou des pullovers en top down pour les plus courageuses.

avec Laure Faber
Prix: 116€ + frais de matériel

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

20.02.23-20.03.23
les lundis 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Tricots- Petites laines pour le printemps

Nous tricoterons une petite laine, pour le printemps, pullovers ou gilets top down, soit tout simples ou en explorant une fois de plus de nouvelles techniques de tricot pour les épaules.

avec Laure Faber
Prix: 116€/4x + frais de matériel

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

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

20.01.23-04.03.23

les vendredis 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Slow crochet-tous niveaux

Pas à pas Veronica vous apprend les techniques de base pour pouvoir interpréter les explications et graphiques du crochet et ainsi réaliser un châle moderne, simple et chic.

avec Veronica Di Leo
Prix: 186€ + frais de matériel

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

21.03.23

dienstags 13:30-17:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Häkelkorb

In diesem Kurs lernen Sie mit dem Strickstich einen Korb zu häkeln, mit dem Sie dann ein schönes Windlicht ummanteln werden. Die Kordeln sind aus Recycling-Baumwolle und werden in Europa hergestellt.

mit Patricia Kerger
Preis: 40€ + 20€ Materialkosten

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

Theater - Théâtre

10.01.23-06.06.23

dënschdes 19:00-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

reACTION- En Theaterworkshop

All Mount, maachen mir d'Bün zur Welt. Dësen Workshop ass vir all déi, déi mol gären wëllen den Kapp ausschalten, vir all déi, déi soen "Ech liewen den Theater" an vir all déi, déi soen, "Ech kann keen Theater". Rendez-vous: 10.01, 07.02, 07.03, 18.04, 02.05 & 06.06.23

mam Lang Laetitia
Preis: 30€/Cours, 25€/Studenten, 150€/6 Coursen

Organisator: ManuKultura

Umellen iwwer: projekte_laetitia@icloud.com



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

11.01.23-08.02.23

mëttwochs 19:00-20:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Genealogie-Ahnenforschung: ech maache mäi Stammbam

Mir kucken fir eis egen Ahnentafel opzestellen a wéi een d'Recherchen ueget. Schwierigkeeten eppes ze entzifferen? Dir hänkt bei Nofuerschungen? Da kritt der hei gehollef fir weiderzekommen, sou datt dir duerno är eegen Ahnentafel opgestallt hutt.

mam Patrick Koster
Präis: 40€/4-Seancen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

30.04.23

dimanche 9:00-12:00 hrs
Rendez-vous au Parking Haerebësch à Koerich

Randonnée pédestre commentée

Marc Parries nous guidera dans la forêt Haerebësch: Renaissance de la nature après la tempête. Des informations supplémentaires vous seront communiquées par mail quelques jours avant chaque sortie.

avec Marc Parries
Prix: gratuit

Organisateur: ASIVEMA
Inscription au: 621 276 344

jeden ersten Donnerstag im Monat

19:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) 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: 661 170 469

jeden letzten Samstag im Monat

10:00-16:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Gemeinsam können wir somit einen wichtigen Teil gegen die Wegwerfgesellschaft beitragen! 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: 661 170 469

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée 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 ... Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

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 & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Randschelter Kraiderhex

Welche Kräuter kann man essen und wofür kann man sie verwenden? Bei einem Spaziergang mit der Kräuterhexe lernt der Besucher die Welt der Kräuter im malerischen Rindschleiden kennen. Im Anschluss werden Kräuterbonbons auf dem alten Kochherd hergestellt.

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

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 & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

Anmelden über: 691 119 090



permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Traditionelle Kutschfahrt

Erleben Sie eine Kutschfahrt wie vor 100 Jahren und erfahren Sie dabei vieles über die Arbeit des Kutschers. Kutscher und Groom begleiten Sie in stilvoller Kleidung auf einer Fahrt mit einer historischen Pferdekutsche. Für 2 Personen.

Preis: 100€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621524630

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Planwagenfahrt

Während der Fahrt machen wir halt an verschiedenen Stationen und lernen Betzdorf und die nahe Umgebung kennen. Der Planwagen wird mit einem Traktor gezogen. Für maximal 18 Personen. Auch für Menschen mit beschränkter Mobilität geeignet.

Preis: 150€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

Wir putzen die Pferde gemeinsam und legen ihnen das Geschirr an. Nach dem Anspannen folgt eine Tour durch Betzdorf und die Umgebung. Wer möchte, kann die Leinen auf einem geschlossenen Platz später auch selbst in die Hand nehmen. Für 1-3 Personen.

Preis: 120€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

Musik - Musique

10.01.23-28.03.23

2x monatlich dienstags 14:30-16:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Singen macht Freude

Sie singen gerne? Zögern Sie nicht und machen Sie bei unserer kleinen Sängergemeinschaft, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mit. Das Liederprogramm beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Musikgenre.

mit Joël Schmartz
Preis: 5€/Kurseinheit

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

11.01.23-29.03.23

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

Djembé mit Sada

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.

Preis: 138€/11 Einheiten

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

11.03.23-12.03.23

samedi et dimanche 9:00-12:15 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Percussions latino-américaines

Durant ce cours, Erik vous guidera à travers les interactions rythmiques de la musique populaire afro-cubaine. Vous apprendrez à interagir les uns avec les autres en groupe et à coordonner vos mouvements dans un paysage rythmique.

avec Erik Larrea
Preis: 90€

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

02.02.23

donneschdes 19:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

BOOGIE MUSIC - Blues Virtrag

Virtrag iwwert 'Boogie Music' vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

11.05.23

donneschdes 19:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Led Zeppelin - Blues Virtrag

Virtrag iwwert de Led Zeppelin vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

03.07.23

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

Blues-San Fransisco

San Fransisco et sa baie furent, au cours des années 60, un haut lieu de la contre-culture américaine. Le Summer of Love de 1967 est resté dans toutes les mémoires. Une multitude de groupes drainaient les foules. Exposé en luxembourgeois.

Prix: 10€

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

17.04.23

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

Le Blues - Stupid Death 'Le Paradis des bluesmen et rockers'

Pour certain(e)s artistes, la mort défraie la chronique. Ne seront évoqués que les faits réels, tout en se replongeant dans la musique de ces musicien(-ne)s qui, pour la plupart nous ont quittés bien trop tôt ! Exposé en luxembourgeois.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

06.03.23

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

Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Fleetwood Mac"

Fleetwood Mac, fondé en 1967, est un groupe à part dans l'Histoire de la musique contemporaine. Il a suivi une trajectoire pour le moins étonnante, et ce, musicalement, mais aussi par rapport à ses membres. Exposé en langue luxembourgeoise.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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





Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

24.02.23

freitags 17:00-19:30 Uhr
Treff Aal Schoul in Hobscheid

Film- an Info Owend zum Thema Demenz

Filmvorführung in deutscher Sprache "The Father" mit anschließendem Austausch mit dem Info-Zenter Demenz. Mam Info-Zenter Demenz. Anmeldung bis 20.02.

Preis: Kostenlos

Organisator: Treff Aal Schoul
Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

22.03.23

mittwochs 14:30-17:00 Uhr
Centre Culturel in Colmar-Berg

Nom Doud Äddi soen

Während der COVID-19-Zeit haben Sie Angehörige verloren, die Sie nicht begleiten und verabschieden konnten? Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit sich mit anderen Menschen auszutauschen und bewusster mit Ihrer Trauer umzugehen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

01.03.23-15.03.23

mittwochs 14:30-17:00 Uhr
Centre Culturel in Colmar-Berg

Trilogie für das Lebensende

Das Team von Omega 90 legt bei diesen Konferenzen den Schwerpunkt auf Themen, die in der heutigen Gesellschaft oftmals tabu sind und von denen wir doch alle betroffen sind: Letzte Hilfe, letzte Begleitung und letzter Wille. Anmeldung erforderlich !

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

02.02.23

donnerstags 18:30-20:30 Uhr
Centre Turelbach in Mertzig

Konferenz: Vorbereitung auf die Rente

Herr Henri Feit, ausgebildeter ehrenamtlicher Ruhestandskoach, wird mit Ihnen bei dieser Konferenz die wichtigsten Fragen beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand besprechen und gibt Ihnen Tipps, wie Sie motivierende Projekte vorbereiten.

mit Henri Feit
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

09.01.23

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

Mit Unterstützung von Hypnosetherapie einen neuen Lebensweg starten - Seminar

Sowohl im medizinischen als auch im psychischen Bereich gewinnt das Hypnoseverfahren zunehmend an Aufmerksamkeit. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick, was das Therapieverfahren umfasst und zu welchem Zweck die Hypnose eingesetzt werden kann.

Preis: 8€

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

jeden 2. Mittwoch

20:00-21:30 Uhr
online-Webinar

"Berührungsfreie Quantenfeld-Methode – Hilf dir selbst"

Helfe dir und deinem direkten Umfeld mit der berührungsfreien Quantenfeld-Methode: Ob physisch, psychisch, emotional, mental – dieser Methode sind kaum Grenzen gesetzt. Spannender Info-Abend!

mit Monica Zanetti
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: info@xbalance.ch

jeden 2. Freitag
20:00-21:30 Uhr
online-Seminar/-Workshop

Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen? Ein Online-Info-Abend

E-Smog – nur die wenigsten wissen, was es wirklich ist und was es auf sich hat. In diesem Info-Abend gibt es die wichtigsten Infos – und Ausblicke, was jeder selber tun kann. Einfach verständlich.

mit Monica Zanetti
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: monica@i-like-lux.ch

permanent buchbar
19:00-22:00 Uhr
online-Seminar/-Workshop

Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis

Leicht anwendbare Strategien. Dein Gegenüber in den ersten 30 – 60 Sekunden richtig einschätzen: Spreche SEINE Farbensprache. Weniger Missverständnisse & Ärger. Spannend, lustig & für jede Lebenslage.

mit Monica Zanetti
Preis: 89€/Abend

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: info@xbalance.ch

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
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
Preis: 180€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Energetische Gebäudereinigung

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

Preis: Ab 60€

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Colmar-Berg

ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten

Find Yourself bietet ganzheitliche Beratungen 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
Online

Ernährungsberatung - online

Bereits einfache Veränderungen der Ernährung können die Gesundheit stärken und chronischen Erkrankungen vorbeugen. Besuchen Sie mich Online und erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Massnahmen Ihre Ernährung verbessern können. www.kalon.lu

mit Sonja Muller
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Conseil socio- familial in Deiffelt

Conseil socio-familial

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen! Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen! Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen.

mit Isabelle Nilles
Preis: 60€/Sitzung

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

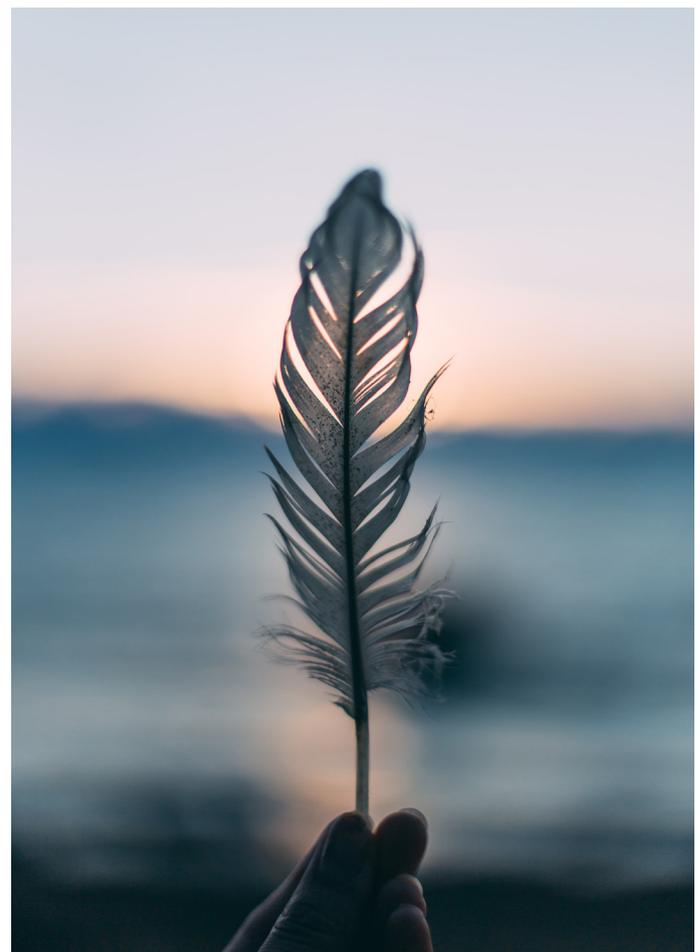
permanent buchbar
samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr
feel your body Gesundheitszenter in Erzen

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

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 100€

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



Entspannung & Relaxation Relaxation

permanent buchbar
dienstags 19:30-20:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Anti-Stress-Training

Bei mentaler Überlastung und körperlicher Anspannung: Entspannt im Alltag, leichter durchs Leben. Schnupperkurs kostenlos.

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

09.01.23-27.03.23
montags 19:00-20:30 Uhr
Centre Médical in Wincrange

Autogenes Training

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

Preis: 175€/11 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Steinheim

Autogenes Training

Erlerne Autogenes Training. Lerne zu verstehen, was Stress ist, woher er kommt und wie er sich auf Dich auswirkt. Ziel dieses Kurses ist es, die Entspannungstechnik zu Hause und wo Du möchtest, effektiv anwenden zu können.

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten
Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

18.01.23-12.04.23
mittwochs 14:00-16:30 oder 19:00-21:00 Uhr
Salle Polyvalente in Wahl

Entspannungs- & Fantasiereise

Entspannung und innere Ruhe, Ablenkung von unangenehmen Zuständen und Situationen.

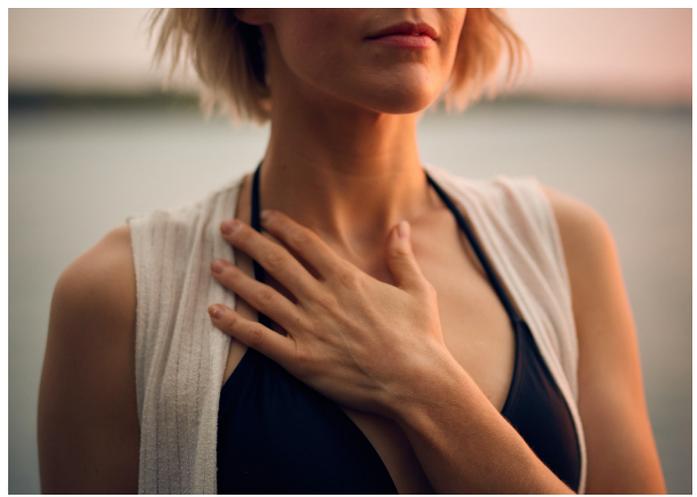
mit Samir Chelbat
Preis: 5€
Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

28.01.23-11.03.23
samstags 14:30-17:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper, mit den Händen, Spannungen im Körper löst und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann.

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€/Einheit
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01



11.01.23-01.02.23
mittwochs 19:30-21:30 Uhr
online (Zoom)

Kurs "Achtsamer Umgang mit Medien" (online)

Dieser Kurs ist eine Einführung in das sehr komplexe Thema "Handy-Gebrauch", "Soziale Medien" und unsere alltäglichen Gewohnheiten damit. Inkl. Tipps für den Alltag..

mit Berenice Boxler
Preis: 165€
Organisator: being mindful
Anmelden über: 621 491 723

13.05.23
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.

mit Berenice Boxler
Preis: 90€
Organisator: being mindful
Anmelden über: 621 491 723

08.03.23-10.05.23
mittwochs 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. Termine: 8.03, 15.03, 22.03, 29.03, 19.04, 26.04, 3.05 & 10.05.2023

mit Berenice Boxler
Preis: 390€
Organisator: being mindful
Anmelden über: info@being-mindful.lu

permanent buchbar
freitags 19:00-20:00 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Meditation & Achtsamkeit

Durch die Meditation üben wir, innere Freude und Ruhe zu erleben, unabhängig von äußeren Umständen. Das Üben der Achtsamkeit führt uns zu mehr Gelassenheit im Alltag. Wir treten in Kontakt mit unserem Innenleben und werden uns bewusst, wie Gefühle und Gedanken entstehen und vergehen.

mit Viviane Kandel
Preis: 70€/5 Einheiten
Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

11.01.23-29.03.23
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Achtsamkeitstraining und Meditation

In diesem Kurs führt Sie Angelika Nettemann mit einfachen Körper- und Atemübungen Schritt für Schritt in das stille Sitzen in der Meditation. Weitere Termine zwischen April und Ende Juni.

mit Angelika Nettemann
Preis: 117€/9 Einheiten

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

permanent buchbar
donnerstags 17:30-19:30 Uhr
in Goetzingen

Meditationsabend

“Meditation ist die natürlichste und ursprünglichste Verbindung zu dir Selbst. In Meditation bist du mit allen Lebewesen, der gesamten Schöpfung und Existenz verbunden.” Weiterführende Informationen findest du unter www.Liichtbewusst.com.

mit Olivier
Preis: 15€/Abend

Organisator: Liichtbewusstliewen
Anmelden über: 661 715 761

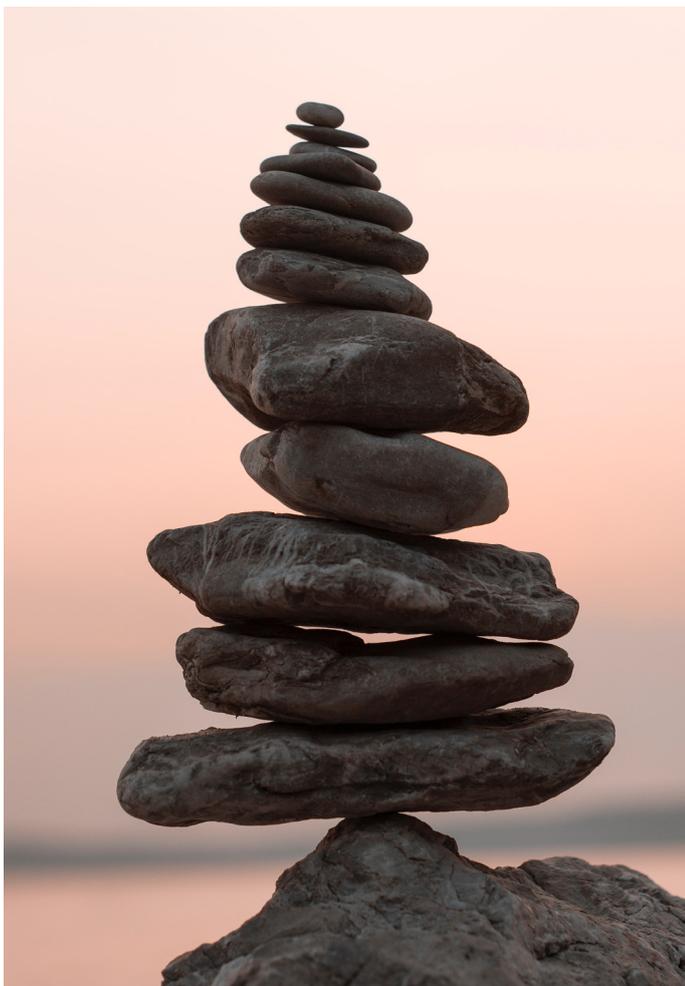
09.01.23-27.03.23
montags 19:15-20:45 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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.

mit Marianne Erasmus
Preis: 132€/11 Einheiten

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



21.01.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Ettelbruck

Naturcoach-Efeu : gemütliche Stunden im Winterwald

Raus aus dem Grübeln und runter vom Sofa. Wir versuchen einen gemütlichen Nachmittag im Wald zu verbringen und trotz dem Winter. Achtsame Wahrnehmungsübungen lenken den Blick auf das Schöne im Hier und Jetzt.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

13.05.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Ettelbruck

Naturcoach-Efeu : Mach mal langsam

Auch die Natur nimmt sich die Zeit die sie braucht! Für gestresste Menschen und solche die es nicht werden wollen. Achtsamkeitsübungen zum Thema : mach mal langsam! Im Hier und Jetzt leben und das Schöne um uns herum entdecken.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

22.07.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Ettelbruck

Naturcoach-Efeu: Dolce vita

Dolce vita, süßes Leben. Den Augenblick genießen lernen ohne sich anzustrengen. Sich etwas Gutes erlauben nach dem Stress der letzten Monate. Die Aufmerksamkeit auf Schönes um uns herum lenken mit Hilfe verschiedener Sinnesübungen.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

11.03.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Ettelbruck

Naturcoach-Efeu: Einzigartigkeit in der Natur

Menschen und Bäume sind einzigartig. Beobachtungen und verbaler Austausch rund ums Thema. Entspannung durch achtsame Sinnesübungen. Im Moment leben lernen und das Schöne um uns herum entdecken. Die Natur zeigt uns wie wir gelassener werden.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

permanent buchbar
donnerstags 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn
“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

24.01.23-11.07.23

dienstags abends
in Beaufort

Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst - Achtsamkeit - Entspannung- Tanz - Bewegung

Achtsamkeit, Entspannung, Tanz, Bewegung ermöglichen dir dich neu zu entdecken, bieten Raum um dich selbst wahrzunehmen, zu spüren was dir gut tut, deinen Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken, neue Energie zu entdecken, zu entspannen. 6 Termine pro Trimester.

Preis: 30€/Stunde

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine
Clemens
Anmelden über: 621 330 338

22.02.23-05.07.23

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit

Der Kurs umfasst achtsamkeitsbasierte Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, sowie sanfte Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Yoga, in Verbindung mit Erklärungen zum Thema Kommunikation, Stressentstehung und-Bewältigung.

mit Nathalie Krier
Preis: 320€/Person

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

offre permanente
les lundis 19:00-20:00 hrs

Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal) à Mamer

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.

Prix: 20€/séance

Organisateur: V. S.
Inscription au: 691 689 520/ terra.incognita@pt.lu

permanent buchbar

montags 20:00-21:15 Uhr, samstags 9:30-10:45 Uhr
Ourrou in Stolzenbourg

Klangschalen Meditatioun

Starte die Woche/das Wochenende und komm in deine innere Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Einfach mal abschalten und nur SEIN. Gönn dir diese Stunde in voller Entspannung im Ourrou um die vielen Stunden danach entspannt zu genießen.

mit Marina Clement
Preis: 26€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

permanent buchbar

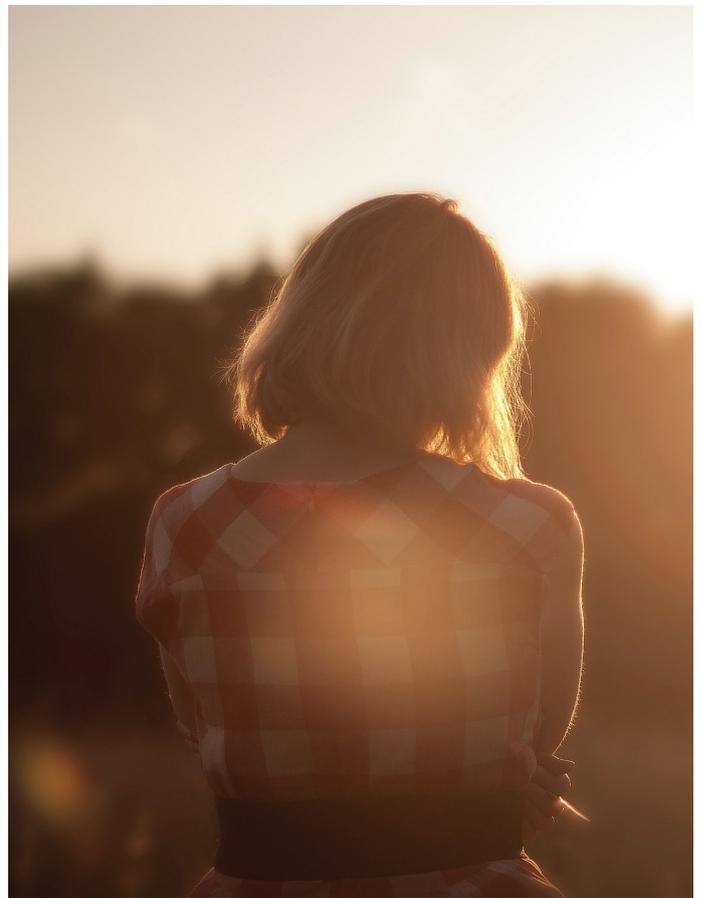
Termin nach Vereinbarung
Online

Holistisches Stress Management - Online

Holistisches Stress Management nutzt die Ernährung, Entspannungstechniken und Naturmittel um die Auswirkungen von Stress auf allen Ebenen zu vermindern oder zu vermeiden. www.kalon.lu

mit Sonja Muller
Preis: 60€/Session, 250€/5 Sessionen

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
Anmelden über: 691 907 828



permanent buchbar

Termin 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

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Steinheim

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Erlerne die Progressive Muskelentspannung. Lerne zu verstehen, was Stress ist, woher er kommt und wie er sich auf Dich auswirkt. Ziel dieses Kurses ist es, die Entspannungstechnik zu Hause und wo Du möchtest, effektiv anwenden zu können.

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Steinheim

Progressive Muskelentspannung & Massage

Pause verdient? Mach es Dir bequem auf der Massageliege oder der Yogamatte und folge meiner Stimme bei der Progressiven Muskelentspannung (45 Min.). Massage: Kopf, Gesicht, Nacken, Dekolleté und Füße (Fußbad + Ruhephase inkl.) (60 Min.)

mit Michaela Wochner
Preis: 130€/105 Min

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

Massagetechniken Techniques de Massages

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

Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

25.01.23-29.03.23
les mercredis 16:00-17:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

Munz Floor

La technique est basée sur des mouvements lents et circulaires réalisés au sol, qui vous massent de l'intérieur et vous libèrent des douleurs récurrentes. Guidage vocal; de ce fait également adapté aux personnes malvoyantes.

avec Bettina Richarme
Prix: 120€/8x

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

21.01, 25.02 & 18.03.23
les samedis 9:30-17:00 hrs
LichtenEck à Medernach

Formation énergétique et magnétisme

Vous apprenez le soin énergétique et exercez votre magnétisme. Vous recevrez des savoirs de la médecine traditionnelle chinoise, du yoga, des neurosciences et physique quantique. Sortie sur un lieu vibratoire quand la météo le permet.

avec Solange Guégan
Prix: 100€/séance

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:30-18:00 Uhr
Cabinet Shiatsu-Marisa in Rollingen

Shiatsu

Erlerne Shiatsu! Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie.

Preis: 100€/60 Min, 130€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa
Anmelden über: 691 835 265



Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

offre permanente
sur rendez-vous
à Nothum

Art-Thérapie

Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, phobie, deuil, maladie ... , se reconnecter avec soi , être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif à visée thérapeutique..

avec Ingrid Decot
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE
Inscription au: 621 151 820

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 oder Online

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
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
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
Preis: 99€ pro Coachingeinheit

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

permanent buchbar
nur nach telefonischer Vereinbarung
feel your body Gesundheitscenter in Erzen

Anti-Stress und Burnout Prävention

Als Ausgleich zu dem stressigen Alltag und zur Vermeidung eines Burnouts biete ich Ihnen eine Reihe an Behandlungen an, die Ihnen neue Energie bringen Details finden Sie auf meiner internet-Seite unter der Rubrik "Détente" www.feelyourbody.center

mit Tanja Schiertz Organisor: feel your body Gesundheitscenter
Preis auf Anfrage Anmelden über: 621 191 101

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 Organisor: Viviane Kandel
Preis: Kostenlos Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung

Ziel ist es zu lernen, im Alltag besser mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen, (zB. Mobbing / Angst / Ärger etc.) achtsamer zu kommunizieren und sich glücklicher, zufriedener und ausgeglichener zu fühlen. Gerne begleite ich Sie individuell ein Stück auf Ihrem Weg.

mit Viviane Kandel Organisor: Viviane Kandel
Preis: 60€/Stunde Anmelden über: 621 162 460

offre permanente
du lundi au samedi
à Koerich

Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive

Sessions individuelles de counselling, de coaching de vie et parental, ateliers d'éducation positive. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner Organisateur: Hajnalka Szenner
Prix: 75€/heure Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Redange

Gewichtsreduktion mit Hypnose

Reduziere dein Gewicht - ohne Verbot und Verzicht. In 4 Hypnosensitzungen lernst Du wieder Signale von Deinem Körper wahrzunehmen, die Du so lange gekonnt ignoriert hast; wie dein Sättigungsgefühl. Für weitere Infos unter www.hypnose-coaching.lu

Preis: 695€ Organisor: MK Hypnose & Coaching
Anmelden über: 621 620 282

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Redange

Hypnosetherapie/Coaching

Hypnose Hilft! Hypnose hilft Dich wieder wohler zu fühlen und Deinen Tag entspannter zu starten.

Preis: 140€/Stunde Organisor: MK Hypnose & Coaching
Anmelden über: 621 620 282

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 Organisor: Cabinet Neie Wee
Preis: 145€/Stunde Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Als zert.Hypnosetherapeutin 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 Organisor: Cabinet Neie Wee
Preis: 145€/Stunde Anmelden über: 621 217 446

offre permanente
sur rendez-vous
LichtenEck à Medernach

Thérapie hypnose et aide en santé mentale

Hypnose, magnéto-thérapie, secouriste en santé mentale, Burn-Out, problèmes de concentration, aide à la fertilité, accompagnement au deuil, libération des mémoires, soutien avec les compléments. www.solangeuegan.weebly.com

avec Solange Guégan Organisateur: Solange Guégan
Prix: 100€/séance Inscription au: 26 78 04 52

offre permanente
les vendredis 19:30 hrs
LichtenEck à Medernach

Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"

Atelier de jeu sur les synchronicités. Ensemble nous créons des coïncidences en conscience, magie de la pensée créatrice. Venez à LichtenEck avec votre âme d'enfant pour tester que le hasard n'existe pas! Rendez-vous: 13/01; 10/02; 10/03

avec Solange Guégan Organisateur: Solange Guégan
Prix: 30€/soirée Inscription au: 26 78 04 52

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
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. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

mit Joëlle Kasel
Preis: 50€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange/Mersch

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden. Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung.

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange

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
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Huifbedrijden

Das Huifbett erlaubt es auf dem Rücken zweier Pferde zu liegen. Der ganze Körper kommt in Bewegung sobald die Pferde vorangehen. Zahlreiche Körperfunktionen werden dabei angeregt. Eine Fahrt dauert in der Regel 20 Minuten.

Preis: 50€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche. Spiel- und Entwicklungspädagogisches Lerntraining.

mit Liette De Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

permanent buchbar
dienstags 14:30-15:30 Uhr
Club Senior Nordstad 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: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

10.01.23-21.03.23
dienstags 16:00-17:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die ungewöhnliche Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben miteinander verbindet, mit dem Ziel, die Entstehung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu fördern.

mit Carole Becker
Preis: 135€/9 Einheiten

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

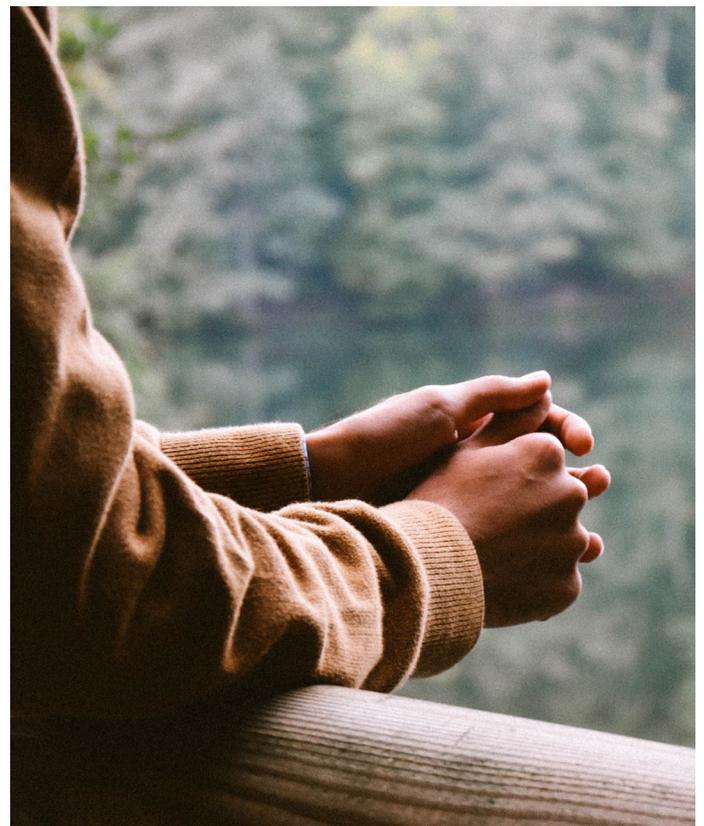
10.01.23, 07.02.23, 07.03.23 oder 25.04.23
dienstags 19:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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. Mitbringen: Isomatte, Warme Socken.

mit Liette Wirth
Preis: 32€

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



16.01.23-27.03.23
montags 14:30-15:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Qi Gong

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: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

09.01.23-27.03.23
méindes 9:30-10:30, 10:30-11:30 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

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

mam Volker Bänsch
Preis: 176€/11 unités
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
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: 80€
Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

nach Vereinbarung
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange

Creative Healing

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 90€
Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

28.01, 25.02 & 18.03.23
saturdays 10-11:30 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

Face Yoga

28.01.2023- Face Yoga Resolution-Start the New year with an All-Over Face Workout , 25.02.2023- Ears, Eyes & Nose- release fluids from the face and work up a healthy glow, 18.03.2023-Gua Sha is Good for You-natural facelift and healthy looking skin

with Kim Marel Ronin
Price: 25€
Organisation: Club Haus am Brill
Sign-up: 30 00 01

24.09.22
Ourrou in Stolzembourg

Lach Yoga

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

mit Sonja Graul
Preis: 18€
Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

11.01.23-29.03.23 ou 19.04.23-05.07.23
les mercredis 18:00-19:30 hrs
Sall Judo à Wincrange

Yoga classique

Le yoga transmet une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout le monde peut pratiquer le yoga, quel que soit son âge ou sa condition physique.

avec Perla Ghidale
Prix: 180€/11 Scéances
Organisateur: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

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

Klassisches Yoga

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

Judo-Saal in Wincrange Preis: 175€/12 Einheiten	10.01.23-28.03.23 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 175€/12 Einheiten	11.01.23-29.03.23 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 175€/12 Einheiten	18.04.23-04.07.23 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange Preis: 143€/11 Einheiten	12.01.-30.03. oder 20.04.-06.07. donnerstags 9:45-11:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange Preis: 143€/11 Einheiten	10.01.-28.03. oder 18.04.-04.07. dienstags 9:30-10:45 Uhr



09.01.23-02.04.23
montags 19:00-20:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 23,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 184€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

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

Yoga

Gesamtheit der Übungen, die aus dem Yoga herausgelöst und zum Zwecke einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung ausgeführt werden.

Preis: 169€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

09.01.23-27.03.23
méindes 14:30-16:00 oder 18:30-19:45 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Yoga

Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geesch an e präziist Kierperbewosstsinn entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

mam Perla Ghidale Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Präis: 150€ resp. 125€/10 séances Umellen iwwer: 39 01 33 501

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

Yoga

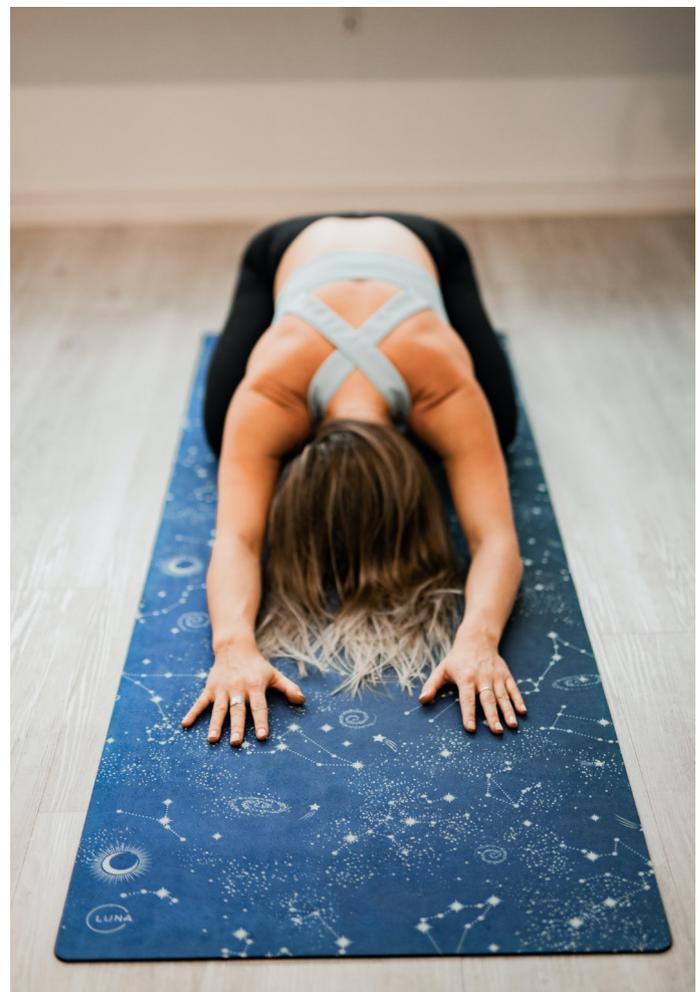
Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanently bookable
wednesdays 8:15-9:15 AM
Mamerhaff/Familylab in Mamer
Yoga in the Morning

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

with Dunja Grunow Organisation: Dunja Grunow
Price: 200€/Trimester To register call: 621 507 077



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

permanent buchbar
mittwochs 19:30-20:40 Uhr
in Osweiler

YIN Yoga

Im Yin Yoga werden die Asanas etwa 3-5 Minuten entspannt gehalten. Deshalb wirkt YIN Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe. Ganz besonders auf die Fasien, da diese meist verklebt oder verkürzt sind. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

mit Petra Diederich Organisator: Diederich Petra
Preis: 135€/10 Einheiten Anmelden über: +49 1512 6755 113

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, 10:15-11:15 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



13.01.23-24.03.23
freitags 10:15-11:15 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Yogaübungen mit dem Stuhl

Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst. Bitte mitbringen: Matte, Yogablock, Yogagurt.

mit Manuela Schrade
Preis: 104€/8 Kurse

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

15.01.23, 06.04.23 oder 15.07.23
ManuKultura in Useldange

Kundalini Yoga & Meditation Workshop

Kundalini Yoga & Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen, kraftvoll die Hürden des Lebens zu meistern und dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden. 15.01.23 10:00-13:00 Love language-Die Sprachen der Liebe. 06.04.23 19:00-22:00 Love & Magic-Vollmond in der Waage. 15.07.23 10:00-13:00 Voice Connection-Verbinde dich mit deiner Stimme.

mit Jessica Hoffmann
Preis: 66€/Kurs

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: info@jessyxenia.lu

07.01-08.01, 05.02-06.02 & 04.03-05.03.23
les samedis et dimanches 9:30-17:00 hrs
LichtenEck à Medernach

Jeûne, yoga et randonnée

Vous jeûnez un week-end accompagné en thérapie. Randonnée douce et yoga sont deux activités idéales associées au jeûne. Le retour à la nature, à un rythme paisible pour dépasser un peu ses limites tout en douceur.

avec Solange Guégan
Prix: 180€

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52



9.-11.Juni 2023
Lassen Sie sich mitreißen
von einer einzigartigen
Festivalatmosphäre!



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

- Diverse Übernachtungsmöglichkeiten direkt vor Ort (Mobilheime, Safarizelte, Stellplätze)
- Veganes Catering während des gesamten Festivals
- Abendprogramm mit Lagerfeuer, Sauna, Konzerten und Tanz
- Familienfreundlich: tägliche Kinderanimation und gratis Eintritt für Kinder



anna@fuissekaul.lu
f Kula Yoga Festival

Camping FUISSEKAUL  4 Fuissekaul L- 9156 Heiderscheid
00352 26 88 88 |

mehrere Termine

ca. 15:00 bis 15:00 Uhr
in Erzen

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. Zur Auswahl stehen: 12.07, 19.07, 26.07, 02.08, 16.08, 23.08, 30.08, 06.09 oder 13.09.23. Für weitere Informationen bitte persönlich per Mail melden.

mit Tanja Schiertz
Preis: 550€

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

12.01.23-30.03.23

donnerstags 18:15-19:15 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa)

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

mit Clarinda da Rocha
Preis: 137,50€/11 Kurse

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Steinheim

Hatha-Yoga und Massage

Schenke Deinem Körper eine Auszeit mit Yoga und Entspannung. 45 Minuten sanftes Yoga (auch für Ungeübte geeignet) und 60 Minuten Massage von Kopf, Gesicht, Nacken, Dekolleté und Füßen (inkl. Fußbad). Nur in lux. oder dt. Sprache.

mit Michaela Wochner
Preis: 130€/105 Min.

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

18.03.23

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

Naturkosmetik

Sie werden eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Nachtcreme, ein Deoroller, Lippenpflegestifte, eine heilende Ringelblumencreme herstellen. Sie dürfen ihre eigenen Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mit nach Hause nehmen.

mit Myriam Rehlinger
Preis: 35€+ Materialkosten

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

22.07.23

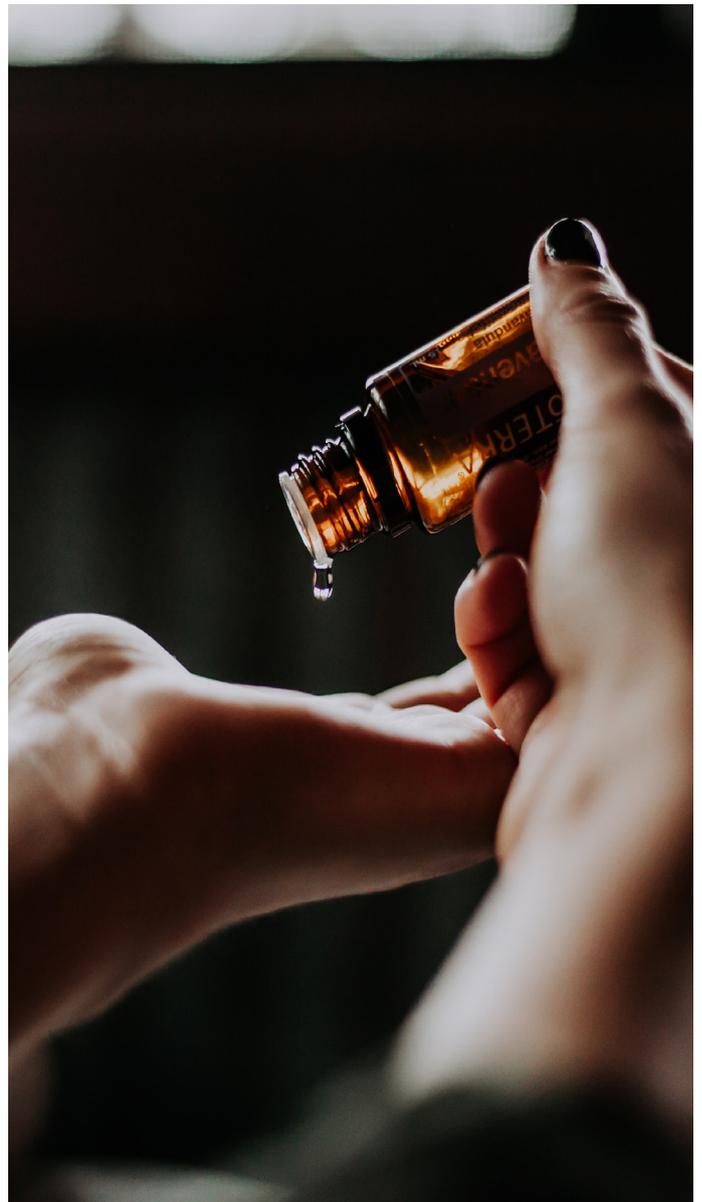
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Naturkosmetik

Naturkosmetikworkshop. In diesem Workshop stellen wir unser eigenes Deo, Lippenbalsam, Peeling, Badekugeln u.v.m. her. Wir lernen die verschiedenen Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe kennen, die wir in der Naturkosmetik verarbeiten.

mit Valie Weber
Preis: 75€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555





Natur & Umwelt Environnement

07.02.23
dienstags 19:30 Uhr
Salle des Sociétés in Reckange

Informationsabend Waldführerschein

In einer Reihe von 10 Seminaren erfahren die Teilnehmer alles zu den Themen Wald, Baumarten, Durchforstung, Grenzsuche, Natura2000, Fördermöglichkeiten usw. Anmeldung zum Informationsabend über das Büro von Lëtzebuerger Privatbësch. Infoveranstaltung kostenlos, Bezahlung erst bei Einschreibung zum eigentlichen Waldführerschein.

Organisator: Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.
Anmelden über: 89 95 65 10

permanent buchbar
immer mittwochs 17:00-19:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) 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: 661 170 469

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Maison Relais in Beaufort

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
10:00-16:30 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: 17€/Halbtags, 21€/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&emwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Maison Relais in Beaufort

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

15.04.23
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Bärlauchworkshop

In diesem Workshop lernen sie den Bärlauch bestimmen, erkennen und verwenden indem wir gemeinsam unser Mittagessen zubereiten.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

27.05.23
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Pissblumm

Lästiges Unkraut oder gesunde Heilpflanze und Würzkraut. In diesem Workshop entdecken sie die unglaublich viele Möglichkeiten und Eigenschaften dieser Wildpflanze. Nach dem Bestimmen, Erkennen, Sammeln werden wir uns ein tolles Menü zaubern.

mit Valie Weber
Preis: 55€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

06.05.23
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

01.04.23
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Déi éischt Wëllkraider

Déi éischt Wëllkraider. Nachdem wir die ersten Wildkräuter erkennen lernen, werden wir diese sammeln und gemeinsam zu einem Mittagessen verarbeiten.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

03.06.23 oder 10.06.23
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

29.04.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Heiderscheid

Kräuterwanderung für Jung & Alt

Lassen Sie sich von der Kräuterexpertin erklären, wozu man die verschiedenen Kräuter nutzen kann. Gemeinsam wird eine Kräutersalbe hergestellt.

Preis: 35€/Person

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

08.04.23
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Ettelbruck

Naturcoach-Efeu : Wildkräuter im Frühling

Wir lernen einige Kräuter kennen und kochen zusammen ein Kräutergericht im Wald. Auch bei diesem Thema geht es um achtsame Wahrnehmung im Hier und Jetzt, wir lernen den Augenblick zu genießen.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

03.06.23
samstags 10:00-13:30 Uhr
ISJB in Betzdorf

Workshop Wildkräuter - Wildkräuterführung in der Alltagsküche

In der kleinen Kräuterwanderung werden wir Pflanzen suchen, sammeln und die Nutzung für die Küche erklären. Das Ziel ist, ein paar schöne Stunden in der Welt der Pflanzen zu verbringen und Anregungen mit in den Alltag zu nehmen.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

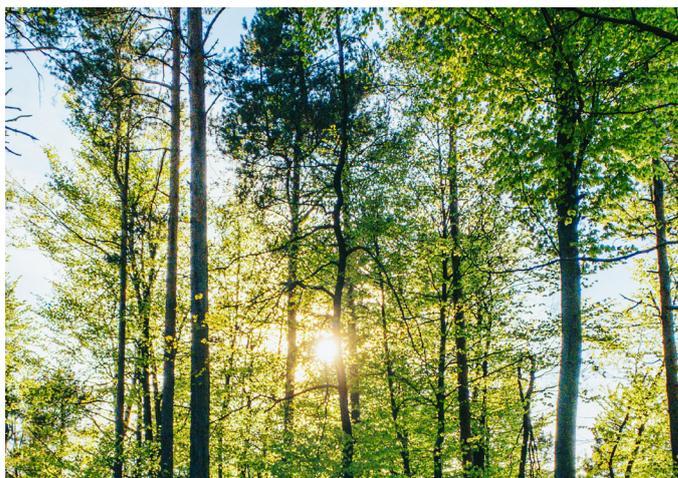
23.04.23 oder 06.05.23
samstags bzw. sonntags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr
in Rollingen/Colmar-Berg

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. 23.04.23, sonntags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz bei der Schule in Rollingen. 06.05.23, samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Parking Park Colmar-Berg.

mit Christoph Postler
Preis: 30€ p. P.

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



Sport & Bewegung

Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

19.01.23-30.03.23

les jeudis 14:30-15:30 hrs
Club Senior Nordstad 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 Siska Castelein
Prix: 125€/10 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

10.01.23-21.03.23

dënschdes 10:45-11:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)

E flotte Kuer, begleet mat Musek, deen d'Mobilitéit an d'Ausdauer vun eelere Leit férdert. Mat Hëllef vun engem Pilates-Rank gi Motorik, Koordinatioun a Gläichgewiicht trainéiert.

mam Peggy Octave
Präis: 115€/10 Coursen

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

permanent buchbar

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

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich.

Preis: 169€/10er Karte

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

10.01.23-11.07.23

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: 1. Trim: 88€/11 Kurse, 12€/1 Kurs, 2. Trim: 80€/10 Kurse, 12€/1 Kurs

Organisator: ManuKultura

Anmelden über: 23 63 00 51 29

10.01.23-21.03.23

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

Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood

Preis: 80€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

montags 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Senioren Fit

Durch gelenkschonende Übungen werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessert. Die sportliche Betätigung beugt Verletzungen und Rückenschmerzen vor und stärkt die Muskulatur.

Preis: 139€/10er Karte

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

Leichtes Training - Training Doux

permanent buchbar
freitags 9:30-11:00 Uhr
Hall Omnisports "Op der Fabrik" in Platen

Badminton

Wir treffen uns jeden in der Sporthalle im Préizerdaul. WICHTIG: Bringen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe mit hellen Sohlen mit. Trinkwasser nicht vergessen.

mit Noémie Wealer
Preis: 4€/Kurs

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

10.01.23-28.03.23
dienstags 18:15-19:00 Uhr
Judo-Saal in Winccrange

BallFit

Ballbasierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

Preis: 144€/12 Einheiten

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

permanent buchbar
dienstags 17:45-18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Faszientraining

Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: 139€/10er Karte

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

09.01.23-02.04.23
mittwochs 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Schwangerschaftskurs

Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. Alle Übungen werden in fließenden Kombinationen aus Tanz- und Muskelübungen ausgeführt. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Mariana
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

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

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

Wellnessworkout

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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



permanent buchbar
mittwochs 18:15-19:15 Uhr
in Osweiler

Pilates für Anfänger

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

mit Petra Diederich
Preis: 110€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra
Anmelden über: +49 1512 6755 113

offre permanente
sur rendez-vous de chez vous
online

Séance Pilates online

Le Pilates est une méthode qui vous permet de renforcer la musculature profonde, d'améliorer la mobilité et de vous connecter avec vous même. La séance est personnalisée.

avec Maud Dumay
Prix: 45€ en visioconférence

Organisateur: Maud Dumay - MD coach
Inscription au: 661 820 623

09.01.23-02.04.23
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr
Centre Aquatique Krounebiert 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.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

09.01.23-02.04.23
dienstags 18:30-20:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Tabata/Pilates

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Pilates ist eine Übungsmethode, die darauf abzielt, die Muskelleistung zu verbessern. Schwache Muskeln werden aktiviert, verspannte Muskeln werden entspannt. Schnupperkurs 20€. 1 Std. Schwimmbad inklusive.

mit Anna Organisateur: Centre aquatique Krounebjerg
Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

20.01.23-31.03.23
les vendredis 8:30-9:30 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Pilates - débutants

Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.

avec Siska Castellein Organisateur: Club Senior Nordstad
Prix: 125€/10 unités Inscription au: 26 81 37 43

20.01.23-31.03.23
les vendredis 9:45-10:45 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Pilates - avancés

Ce cours vous permettra de stabiliser vos acquis et d'atteindre un degré supplémentaire de maîtrise de votre corps. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous travaillez la posture, l'équilibre, la coordination et la souplesse.

avec Siska Castellein Organisateur: Club Senior Nordstad
Prix: 125€/10 unités Inscription au: 26 81 37 43

09.01.23-27.03.23 oder 17.04.23-03.07.23
montags

Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung erforderlich. Mitbringen: Isomatte, Bequeme Kleidung. **Für Anfänger:** Montags 18:00-19:00 Uhr. **Für Fortgeschrittene:** Montags 19:00-20:00 Uhr.

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

permanent buchbar
montags 8:15-9:00, donnerstags 17:45-18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, primär Bauch, Rücken und Beckenboden. Der Kurs verbessert die Beweglichkeit, regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt das Immunsystem und ist für jede Zielgruppe geeignet.

Preis: 139€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

09.01.23-02.04.23
montags bis freitags
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Montags 12:15-13:15, mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Corinna Organisateur: Centre aquatique Krounebjerg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 9:00-10:00, donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Pilates

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

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

September bis Juni
montags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbus

Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates.

mit Anne-Sophie Organisateur: DTV Groussbus 91
Preis: 150€/Jahr Anmelden über: 621 275 028



Intensives Training - Training Intensif

09.01.23-02.04.23

montags 18:00-19:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Bauch Beine Po

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

mit Corinna

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

12.01.23-30.03.23

donnerstags 17:00-18:00 Uhr

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Bauch, Beine, Po für Senioren

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

mit Clarinda da Rocha

Organisator: Club Senior Nordstad

Preis: 137,50€/11x

Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar

dienstags 8:15-8:45, donnerstags 18:45-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

Hier wird hauptsächlich die Bauchmuskulatur trainiert. Dies trägt zu einer besseren Rumpfstabilität bei und sorgt somit für eine gute Haltung.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags 18:30-19:15 Uhr

Aquanatour in Hosingen

BodyFit

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu! Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

September bis Juli

montags 19:00-20:00 Uhr

in Grosbous

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



09.01.23-02.04.23

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. zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

09.01.23-10.04.23

les lundis 19:00-20:00 hrs

PHPTriCoaching à Alscheid

Fitness Training

Circuit training. Entraînement musculaire en petit groupe (4 pers max séance) pour débutants et pour avancés.

avec Tania

Organisateur: Phptricoaching

Prix: 20€/séance, 190€/10 séances

Inscription: phptricoaching@gmail.com

permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Crosstraining

Das Crosstraining ist eine spezielle Form des Trainings und ist zudem einer der ereignisreichsten und intensivsten Sportarten. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben.

Preis: 139€/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)

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

09.01.23-02.04.23
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. zzgl. 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Le 5ème élément Fitness 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 Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig/ 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.

Krav Maga Nord in Mertzig: Montags und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 15:00-16:00 Uhr

Krav Maga Nord in Wemperhardt: Montags, mittwochs und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 9:00-10:00 Uhr

Preis: 15€/Probetraining Organisations: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

09.01.23-02.04.23
mittwochs 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Cardio Training

Ist ein Fitnessprogramm mit gymnastischen Übungen zur Musik, die den ganzen Körper in Form bringt. Ganze Körper Übung. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
donnerstags 19:30-20:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Preis: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
dienstags 12:30-13:00, mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness 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 Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

09.01.23-02.04.23
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. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 17:45-18:15 Uhr
Aquanatour in Hosingen

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT- High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Preis: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
mittwochs 18:00-18:45, donnerstags 8:15-9:00 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: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
donnerstags 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Power

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

Preis: 150€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 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: 48€/50min mit Coach, 35€/30min mit Coach, 20€/30min ohne Coach, 12€/15min ohne Coach.

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

permanent buchbar
dienstags 18:45-19:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Skifit

Kondition, Kraft, Koordination, Fokus auf Rumpf und Beine. Dient zur Vorbereitung aufs Skifahren. Freue dich auf den Spaß an der Bewegung und lasse dich von der Gruppe und den Après-Ski Hits motivieren.

Preis: 139€/10er Karte

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



09.01.23-02.04.23
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. zzgl. 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 19:30-20:30, donnerstags 19:30-20:30, freitags 9:15-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Mit den motivierenden Anweisungen des Trainers durchfährst du simuliert unterschiedliches Gelände.

Preis: 139€/10er Karte

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

permanent buchbar
montags 19:00-20:00, dienstags 12:30-13:00, mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TopRide

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
freitags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

StepFit

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

09.01.23-02.04.23
mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
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.

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

permanent buchbar
mittwochs 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness 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

September bis Juni
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

10.01.23-21.03.23
les mardis 20:00-21:00 hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. 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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Beaufort

individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote

individuelle Tanzstunde oder Gruppenangebote nach Ihren Wünschen: Erlebnis-entriertes oder ausdruckszentriertes Tanzen, Seniorentanz oder Ladystyle für Anfänger (Salsa/Bachata).

Preis: 100€/Einzelstunde,
30€/Gruppenstunde

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik
Martine Clemens
Anmelden über: 621 330 338

24.01.23-11.07.23
dienstags abends
in Beaufort

Tanz- und Bewegungsworkshop

Freier und angeleiteter Tanz ermöglicht dir dich selbst wahrzunehmen, neue Bewegungen zu entdecken, deinen Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken, neue Energie zu tanken, Spaß zu haben, zu entspannen. 6 Termine pro Trimester.

Preis: 30€/ Stunde

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine
Clemens
Anmelden über: 621 330 338

09.01.23-27.03.23
montags 15:00-16:30 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Standard - und lateinamerikanische Tänze

Wiederentdecken Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einem Freund/ einer Freundin die Freude am Tanzen. Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die die Grundtanzschritte kennen.

mit Vladka Perl-Babincova
Preis: 117€/ 9x

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

11.01.23-22.03.23

mëttwochs 19:00-20:00 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
Präis: 110€/10 Coursen

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

nach Vereinbarung

montags 17:00-18:00 Uhr
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

Caramba* fit mat Musek

Ein Kurs für alle, die Lust auf gute Musik und Bewegung haben. Der Kurs enthält einfache Choreographien und ist auch sehr gut für Anfänger geeignet. Halten Sie sich fit mit Spaß und guter Laune.

mit Emma Heiderscheid
Preis: 5€

Organisator: COOPERATIONS asbl
Anmelden über: 95 92 05-1

permanent buchbar

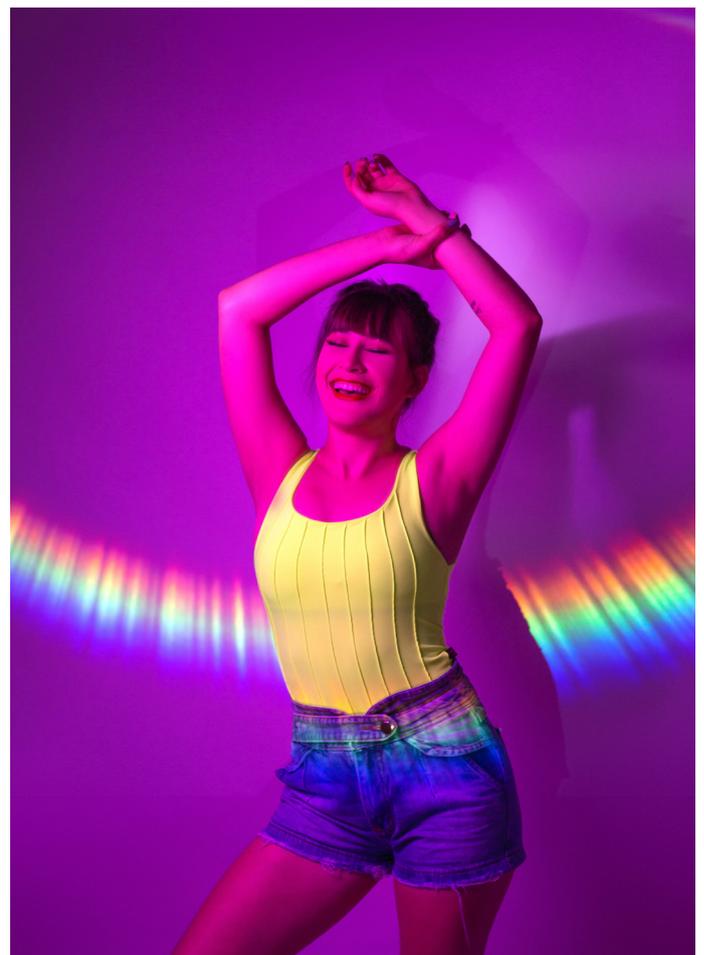
montags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Fit-Dance

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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



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
Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

09.01.23-10.04.23
montags 19:30-20:30 Uhr
Festsall in Eschdorf

Immer wieder Montags: Zumba für Alle

Sie haben Freude an Bewegung und Tanz? Dann besuchen Sie unseren Kurs und trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv, und jeder kann es. Spaßfaktor garantiert!

mit Claudine Laporal
Preis: 150€/15 Kurse

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

09.01.23-02.04.23
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
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautiön

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

14.01.23-25.03.23
samstags 9:15-10:15 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

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

mit Mike Medernach
Preis: 115€/10 Einheiten

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

10.01.23-21.03.23
dönschdes 9:30-10:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Musek. Bleift fit an hutt Spaass.

mam Peggy Octave
Präis: 120€/10 Coursen

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



Outdoorsport - Sports d'Extérieur

17.04.23-08.05.22
montags 18:00-19:30 Uhr
Golf Club Clervaux 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: 90€/3 Einheiten

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

permanent buchbar
dienstags 17:00-18:00 Uhr
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

Tréppel-Treff

Wir treffen uns und gehen gemütlich spazieren.

Preis: Kostenlos

Organisator: COOPERATIONS asbl
Anmelden über: 95 92 05-1

alle 2 Wochen
dienstags 10:30-11:30 Uhr
Club Senior Nordstad 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 Spazieren Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

immer mittwochs
13:30 Uhr am Treffpunkt
Club Atertdall in Redange

Wandern

Wandern Sie zusammen mit anderen Naturfreunden durch unsere Region. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Einmal im Monat treffen wir uns mit dem „Treff Aal Schoul“ aus Hobscheid für eine gemeinsame Wanderung.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

21.05.23
sonntags 9:00-12:00 Uhr
Treffpunkt am Bahnhof in Clervaux

Wanderung zur Abtei St-Maurice

Wanderung zur Abtei.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344



immer montags
13:30 am Treffpunkt
Club Atertdall in Redange

Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

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)

Preis: Kostenlos

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

wöchentlich
mittwochs 14:00-17:00 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. Um 14 Uhr unternimmt die Wandergruppe noch einen Rundgang.

Preis: Kostenlos

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

Wassersport - Sports Nautiques

13.01.23-24.03.23 oder 21.04.23-07.07.23

freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Winrange

Wassergymnastik

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

Preis: 80€/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, 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 Herz-Kreislaufsystem und die Beweglichkeit.

Preis: 139€/10er Karte

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

permanent buchbar

mittwochs 18:50-19:35 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsgymnastik

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Preis: 79€/5er Karte

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

01.09.22-15.07.23

les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:00-10:00 hrs
Piscine couverte à Winrange

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

09.01.23-27.03.23

montags 15:45-16:30 oder 16:30-17:15 Uhr
Nordpool in Colmar-Berg

Aqua-gym Senioren

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Preis: 99€/11 Kurseinheiten

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

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.

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

permanent buchbar
montags 18:00-18:45, donnerstags 9:30-10:15, freitags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden oder Übergewicht.

Preis: 139€/10er Karte

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

09.01.23-02.04.23
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.

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



offre permanente
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:00-9:00, 10:00-11:00 hrs
Piscine couverte à Wincrange

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

10.01.23-28.03.23 oder 11.01.23-29.03.23
dienstags 18:00-18:45 Uhr oder 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

09.01.23-02.04.23
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

09.01.23-02.04.23
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. zzgl. 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

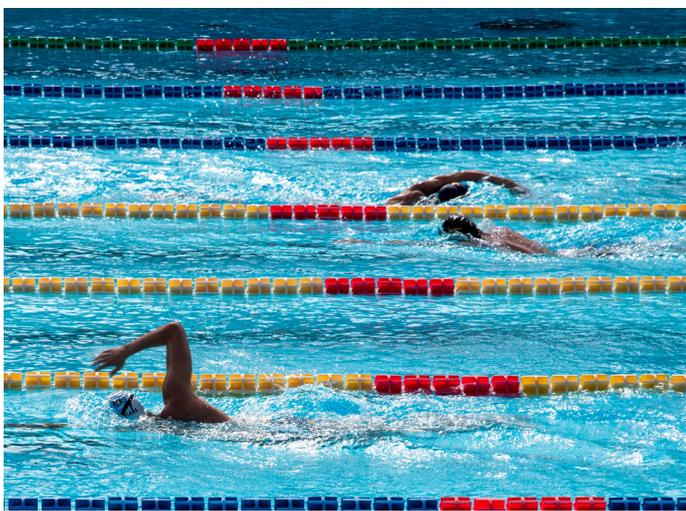
permanent buchbar
dienstags 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, wobei jeder Teilnehmer einen Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe bekommt. Bei diesem Kurs geht es um das Laufen im Tiefwasser. Für Nichtschwimmer ist der Kurs eher ungeeignet.

Preis: 139€/10er Karte

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



09.01.23-06.02.23

montags 17:15-18:15 oder 19:45-20:45 Uhr
Centre Oa6 in Oberfeulen

Aqua-Pilates

Beim Aqua-Pilates werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

mit Siska Castelein
Preis: 125€/5 séances

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

11.01.23-29.03.23

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-Berg
Anmelden über: 83 55 43-342

10.01.23-28.03.23

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-Berg
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

permanent buchbar

dienstags 18:00-18:45 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.

Preis: 189€/10er Karte

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

09.01.23-02.04.23

montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg 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€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

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



Sprachen Langues

17.01.23-11.07.23
mardi 18:00-20:00 hrs
à Colmar-Berg

Alphabétisation en langue française-débutant

Lire et écrire en français. Acquisition des compétences de base et renforcement des acquis en littérature et en numératie. Inscription jusqu'au 7 janvier.

Prix: gratuit

Organisateur: Landakademie
Inscription: nicole@landakademie.lu

Englisch - Anglais

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: 12€ pro Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
donnerstags 9.00-10.30 Uhr

“Clärrwer Haus” Resonord in Clervaux

Konversationstraining Englisch

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

mit Michaela Baleba
Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Französisch - Français

19.01.23-06.07.23
donnerstags 18:00-20:30 Uhr
in Redange

Französischkurs/Cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 09.01.

mit Frédérique Bolle
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

02.03.23-06.07.23
donnerstags 9:00-11:00 und 13:00-15:00 Uhr
in Wiltz

Französischkurs/Cours de français A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 22.02.

mit Stanislas Kabouré
Preis: 180€/30 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

11.01.23-26.04.23
les mercredis 10-30-12:00 hrs
Allagi à Hagen

Français Niveau Intermédiaire A2.1

Objectifs: Apprendre et améliorer les compétences en communication. Développez vos connaissances lexicales et grammaticales. Renforcer la compréhension orale et écrite. Améliorer l'expression orale et écrite.

avec Massy De Martinho
Prix: 180€/13 cours

Organisateur: Allagi Société
coopérative d'impact sociétal
Inscription au: +33 608 640 453

11.01.23-26.04.23
les mercredis 12:30-14:00 hrs
Allagi à Hagen

Français Niveau Avancé B1.1

Objectifs: Améliorer les compétences en expression orale. Développer les connaissances lexicales et grammaticales. Parler d'une façon plus fluide lors de vos conversations.

avec Massy De Martinho
Prix: 180€/13 cours

Organisateur: Allagi Société
coopérative d'impact sociétal
Inscription au: +33 608 640 453

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.

Prix: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Italienisch - Italien

16.01.23-03.05.23
montags und mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Goebblange

Italienischkurs/Cours d'italien A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in Alltagssituationen unterhalten. Anmeldung bis zum 06.01.

mit Shinder Granata
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

11.01.23-29.03.23
les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Italiano-conversazione, lettura, cultura e costume

I partecipanti avranno la possibilità di migliorare la lingua attraverso discussioni preparate e guidate su differenti temi: letteratura, teatro, cinema, costume, attualità.

avec Stefania Cortese
Prix: 132€/11 séances

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



Luxemburgisch - Luxembourggeois

jeden letzten Freitag im Monat
18:30-20:30 Uhr
Prabbeli in Wiltz

Babbelcafé

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat in Wiltz im Babbelcafé (Ciné Café Prabbeli) besuchen!

Prix: Kostenlos

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

17.01.23-28.03.23
les mardis 9:00-10:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Lëtzebuergesch fir Ufänger/Luxembourggeois pour débutants

Vous voulez apprendre la langue du pays ? Vous voulez parler facilement le luxembourgeois avec vos voisins ou collègues? Ce cours est particulièrement adapté aux personnes qui souhaitent apprendre la langue dans un petit groupe, sans stress.

avec Albertine Reiff
Prix: 120€

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

21.02.23-06.06.23
les mardis 18:00-20:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourggeois A1.1 (débutant)

A1 : A ce niveau vous êtes capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans vos activités quotidiennes. Niveau A1 du CECRL Méthodes récentes correspondant au niveau A1 du Cadre européen commun de référence pour les langues.

Prix: 110€/12 unités

Organisateur: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

mehrere Termine
in Beckerich/Hupperdange

Luxemburgischkurs/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.

09.01.23-29.03.23, montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr in Beckerich mit Myriam Otto. Preis: 150€.

16.01.23-19.06.23, montags 18:30-21:00 Uhr in Hupperdange mit Jacqueline de Jonge. Preis: 135€/18 Einheiten.

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu



17.01.23-25.05.23

dienstags und donnerstags 20:15-21:15 und freitags 18:00-20:00 Uhr
online

Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.1 online

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 07.01.

mit Natalie Haas
Preis: 180€/45 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

mehrere Termine
montags und donnerstags
in Redange/Wiltz

Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.2

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

06.02.23-22.06.23, montags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr in Redange.
27.02.23-03.07.23, montags 9:00-11:00 und 11:30-13:30 Uhr in Wiltz.

mit Fernande Seil
Preis: 180€/30 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

01.02.23-21.06.23
les lundis et mercredis 9:00 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck, site de Warken

Luxembourgais A1.2 du CECRL

Luxembourgais A1.2 du CECRL.

avec Tilly Weber
Prix: 180€

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

02.02.23-27.06.23
les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgais A2.1 du CECRL

Luxembourgais A2.1 du CECRL

avec Tilly Weber
Prix: 180€

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

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: 12€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

11.01.23-22.03.23

les mercredis 9:00-10:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-nivel principiante avanzado

Con apoyo de materiales amenos de texto y audiovisuales, irás avanzando en tu conocimiento de la lengua casi sin darte cuenta.

avec Guadalupe Royán
Prix: 120€/10x

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

24.02.23-19.05.23

les vendredis 9:30-11:00 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Espagnol pour avancés

Vous avez de bonnes connaissances en espagnol et vous souhaitez échanger des idées avec d'autres personnes ou simplement bavarder ? Au cours nous discutons entre autre de l'actualité sur la base des livres de classe ou d'articles de presse.

avec Juan Garay Alvarez
Prix: 137,50€/11 cours

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

11.01.23-22.03.23

les mercredis 14:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española.

avec Irina Hernandez
Prix: 120€/10 séances

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

Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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

Da siche mir lech!

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

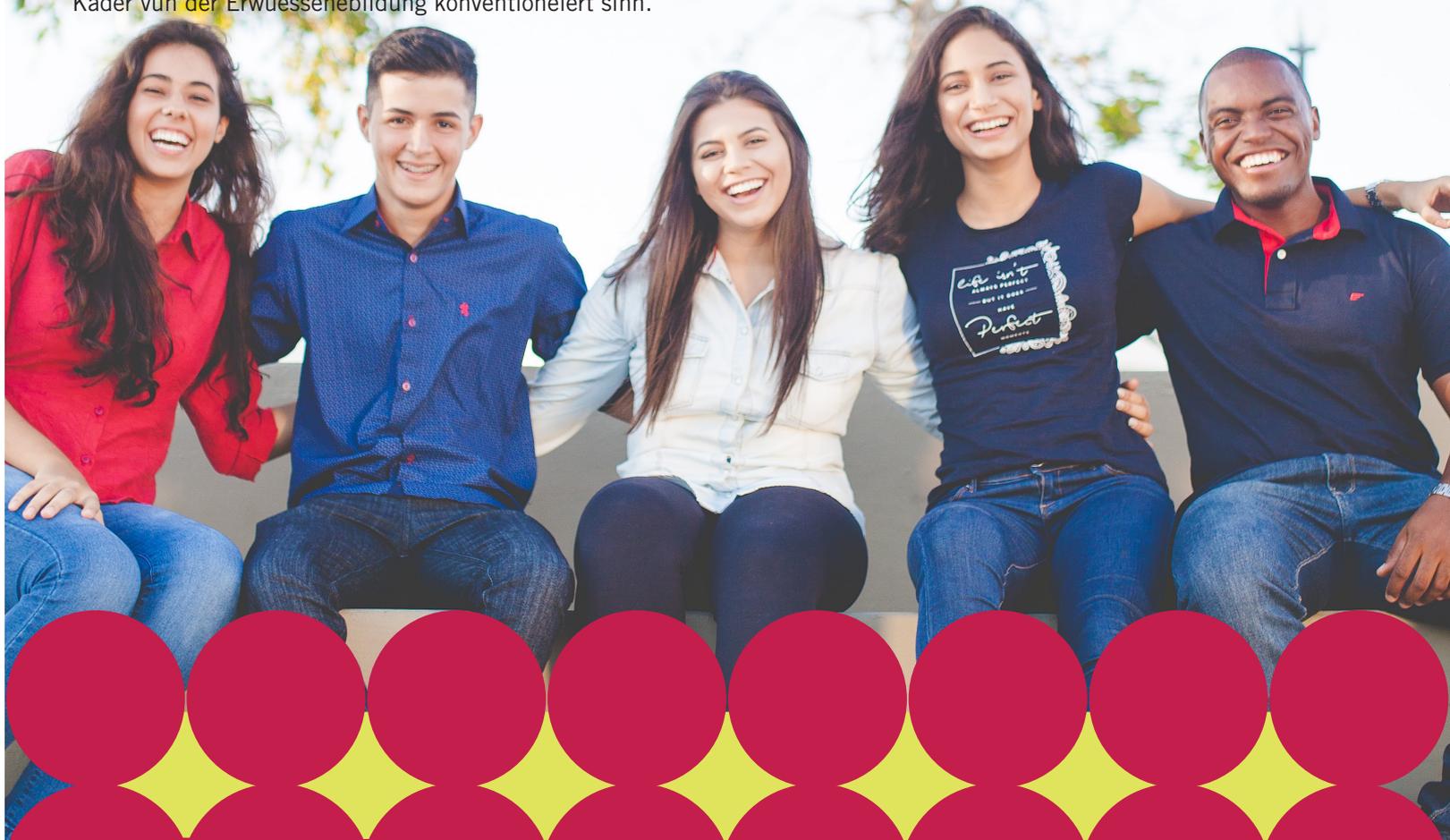
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



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

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



landakademie



Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

**Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwel-
ten; Chu'mani asbl**
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

**Allagi Société coopérative d'impact
sociétal**
Tel.: +33 608640453
Email: mastooreh.demartinho@allagi.lu
https://www.allagi.lu

**Alscherter Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL**
Tel.: 691 895 938
Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

AquaNat'Our
Tel.: 24 51 99 00
Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
Tel.: 79 01 87 37
Email: aquatower@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ART-THERAPIE
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

articulum
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

ASIVEMA
Tel.: 621 276 344
Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Atelier Säitlech Verstoppt
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
https://ateliersaitlechverstoppt.
jimdofree.com/

being mindful
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall
Tel.: 691 611 425
Fax: 26 61 06 73
Email: info.bricherpaerdsstall@pt.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Casa Recuperata
Tel.: 691 609 555
Email: tippihappy@hotmail.fr

Centre aquatique Krounebiere
Tel.: 32 88 23-1
Fax: 32 88 23-22
Email: info@krounebiere.lu
www.krounebiere.lu

Club Atertdall
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill
Tel.: 30 00 01
Email: clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
https://www.opderheed.lu

Club Senior Nordstad
Tel.: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Club Uewersauer
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM
Tel.: 52 38 60
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

CONEX - Incubateur Inclusif
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

COOPERATIONS asbl
Tel.: 95 92 05-1
Fax: 95 92 05 45
Email: info@cooperations.lu
www.prabbeli.lu

De Leederwon asbl
Tel.: 621 524 630
Email: asbl@leederwon.eu
www.leederwon.org

**Den Nordpool - Är Schwämm zu
Colmer-Biere**
Tel.: 83 55 43-342
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

Diederich Petra
Tel.: +49 1512 6755 113
Email: diederich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de/

DTV Groussbus 91
Tel.: 621 275028
Email: dtvgr91@gmail.com

Duelemer Leit
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: rene.weiler@education.lu

Duertreff beim Lis
Tel.: 691 719 013
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu/

Dunja Grunow

Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

Eltereschoul

Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50,-53
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi

Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

feel your body Gesondheetszenter

Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Ferme pédagogique Om Béchel

Tel.: 621 391 295
Email: iaesel@pt.lu

Find Yourself

Tel.: 621 710 969
Email: info@findyourself.lu
findyourself.lu/

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.

Tel.: 89 95 65 10
Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule

Tel.: +49 2157 128520
Fax: +49 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Hajnalka Szenner

Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Inner Change by Nicole Steinfort

Tel.: 691 950 072
Email: info@nicole-stiefort.com
nicole-stiefort.com

Joëlle Kasel

Tel.: 81 29 80
Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Kalon Consulting Sàrl

Tel.: 691 907 828
Email: info@kalon.lu
https://www.kalon.lu/

Krav Maga Nord

Tel.: 621 155 840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Landakademie

Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness

Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Léresmillen

Tel.: 661 747 450
Email: Pupu724@yahoo.de

Liichtbewosstliewen

Tel.: 661 715 761
Email: liichtbewosst@mailbox.org

Liliane Schmitz

Tel.: 621 461 063
Email: lil.schmitz@pt.lu
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal

Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

LuxBalance

Tel.: 0041796753087
Email: monica@i-like-lux.com
www.xbalance.ch

Lycée Edward Steichen

Tel.: 20 60 07 1
Fax: 20 60 07 777
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck

Tel.: 819 201 1
Email: education_adultes@ltett.lu

ManuKultura

Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.lu

Maud Dumay - MD coach

Tel.: 661 820 623
Email: maud.dumay@gmail.com
www.mdcoach.lu

MK Hypnose & Coaching

Tel.: 621 620 282
Email: mk@hypnose-coaching.lu
www.hypnose-coaching.lu

Musée de l'Ardoise

Tel.: 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei

Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck

Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
https://www.nadjaheck.com

Natur · Bewegung · Entwécklung Sàrl-s

Tel.: 691 120 450
Email: info@nbe.lu
https://www.nbe.lu

natur&emwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur

Tel.: 26 90 81 27 1
Email: f.thielen@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturcoach-Efeu

Tel.: 621 242 930
Email: folmerch@pt.lu

Naturpark Our

Tel.: 90 81 88-1
Fax: 90 81 89
Email: info@naturpark-our.lu
www.naturpark-our.lu

Naturzäit

Tel.: 621 402 807
Email: info@naturzait.lu
www.naturzait.lu

Oa6 S.A.

Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Ourrou

Tel.: 621 709 167
Email: contact@ourrou.lu
https://www.marina.lu/ourrou/

Phptricoaching

Tel.: 691 594 713
Email: phptricoaching@gmail.com
https://www.phptricoaching.lu/

PURA well-being sàrl

Tel.: 621 488 247
Email: info@pura-wellbeing.lu
https://www.pura-wellbeing.lu/

ReACTION a.s.b.l.

Tel.: 20 30 19 84
Email: weiterbildung@reaction.lu
reaction.lu/

Resonord

Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier

Tel.: 92 17 45-1
Fax: 92 93 47
Email: info@touristcenter.lu
www.robbesscheier.lu

Salon Fellness

Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
https://www.fellness.lu

Shiatsu Marisa

Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Solange Guégan

Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@gmail.com
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort

Tel.: 39 93 13-400
Fax: 39 93 13-940
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu
piscine.steinfort.lu

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

Tel.: 83 60 99-300
Email: info@visitbeaufort.lu
www.icepark-beaufort.lu

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"

Tel.: 23 62 00 32 37
Fax: 23 62 00 32 47
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens

Tel.: 621 330 338
Email: clemens.martine@gmail.com

Touristcenter Heringer Millen

Tel.: 87 89 88
Fax: 26 78 40 45
Email: info@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord

Tel.: 661 170 469
Email: transitionnord@cell.lu
https://www.facebook.com/transition.nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid

Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Valérie Schiel

Tel.: 691 689 520
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel

Tel.: 621 162 460
Email: wuveskandel@gmail.com

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 48 Partnergemeinden stattfinden:**

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

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 48 communes partenaires sont acceptés:

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdau, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winckrange 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 Fouchterwee | 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 6 à 20 cours 21 à 50 cours > 50 cours	50€/an 100€/an 150€/an 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

Kalenner 2023

	Januar	Februar	Mäerz	Abrëll	Mee	Juni
1	Neijoerschdag				1. Mee	
2		Lichtmëssdag				
3						
4						
5						
6						
7				Karfreideg		
8						Erläichendag
9				Ouschtersonndeg	Europadag	
10				Ouschterméindeg		
11						Mammendag
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18					Christi Himmelfahrt	
19						
20			Fréijoer			
21						Summer
22		Äschermëttwoch				
23						Nationalfeierdag
24						
25						
26						
27						
28					Päischtsonndeg	
29					Päischtméindeg	
30						
31						

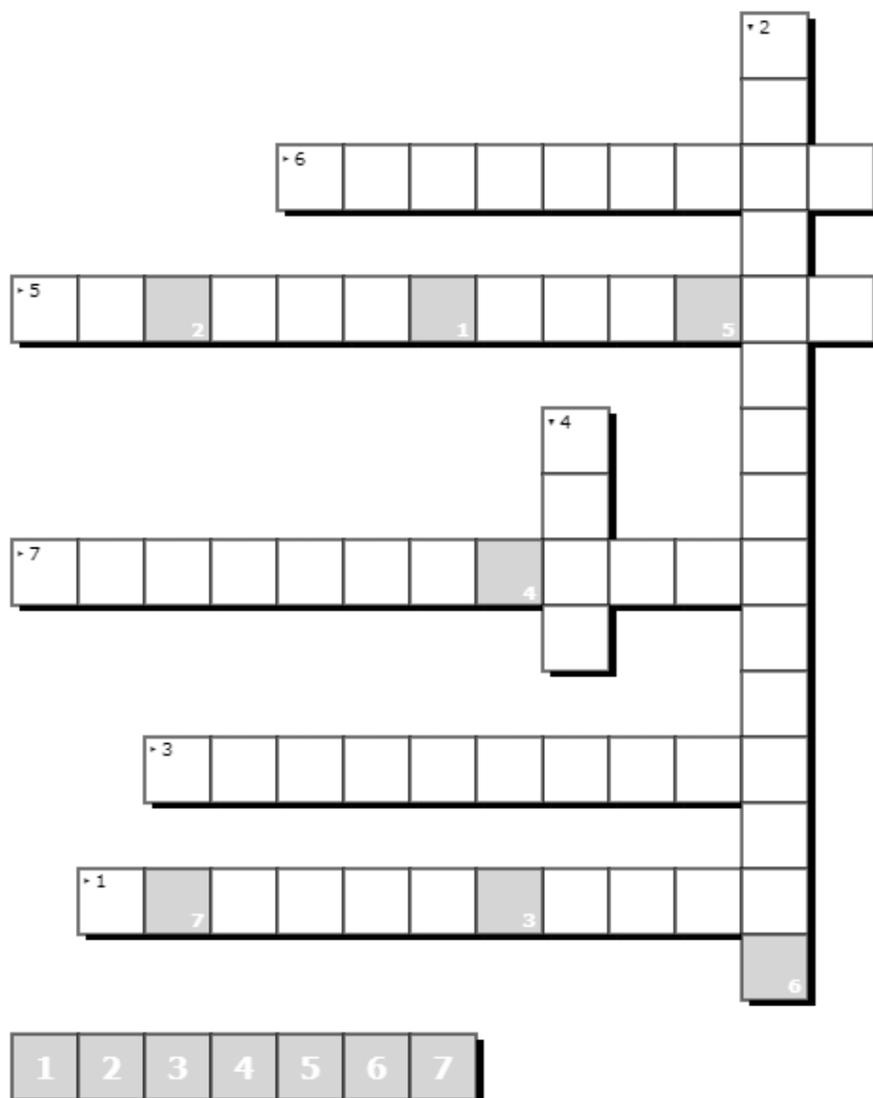
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
			<i>Pappendag</i>	<i>Allerhellegen</i>	
				<i>Allerséilen</i>	
				<i>Délais LA 1.24</i>	<i>1. Advent</i>
					<i>Niklosdag</i>
					<i>2. Advent</i>
					<i>LA 1.24 erschéngt</i>
	<i>Maria Himmelfahrt</i>				
					<i>3. Advent</i>
<i>Délais LA 2.23</i>					
					<i>Wanter</i>
		<i>Hierscht</i>			
					<i>Hellegowend</i>
					<i>Chrëschtstag</i>
					<i>Stiefesdag</i>
	<i>LA 2.23 erschéngt</i>				
					<i>Silvester</i>

Rätsel

Rätsel mat a gewann flott Gadgets vun der Landakademie!

Fir matzemaachen, schéck déi richteg Léisung bis spéitstens den 31. Januar op info@landakademie.lu

1. D'Landakademie gehéiert zu der Chambre d' _____ .
2. D'Landakademie huet 48 _____ .
3. D'Landakademie bitt Coursen an 10 verschiddenen _____ un.
4. D'Landakademie kënnt normalerweis 3x d' _____ raus.
5. D'Missioun vun der Landakademie ass et, d' _____ am ländleche Raum ze promovéieren.
6. D'Landakademie huet hire Sätz zu _____ .
7. Eis Internetsäit heescht www._____.lu



Déi ganz Ekipp vun der Landakademie wënscht Iech
schéi Feierdeeg an ee gudde Rutsch!

Toute l'équipe de la Landakademie vous souhaite de joyeuses
fêtes de fin d'année!



landakademie

2.23: September - Dezember | Septembre - Décembre

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

62.000 Exemplare

Druck

Techprint

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 15. September und dem 31. Dezember stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **21. Juli 2023** 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

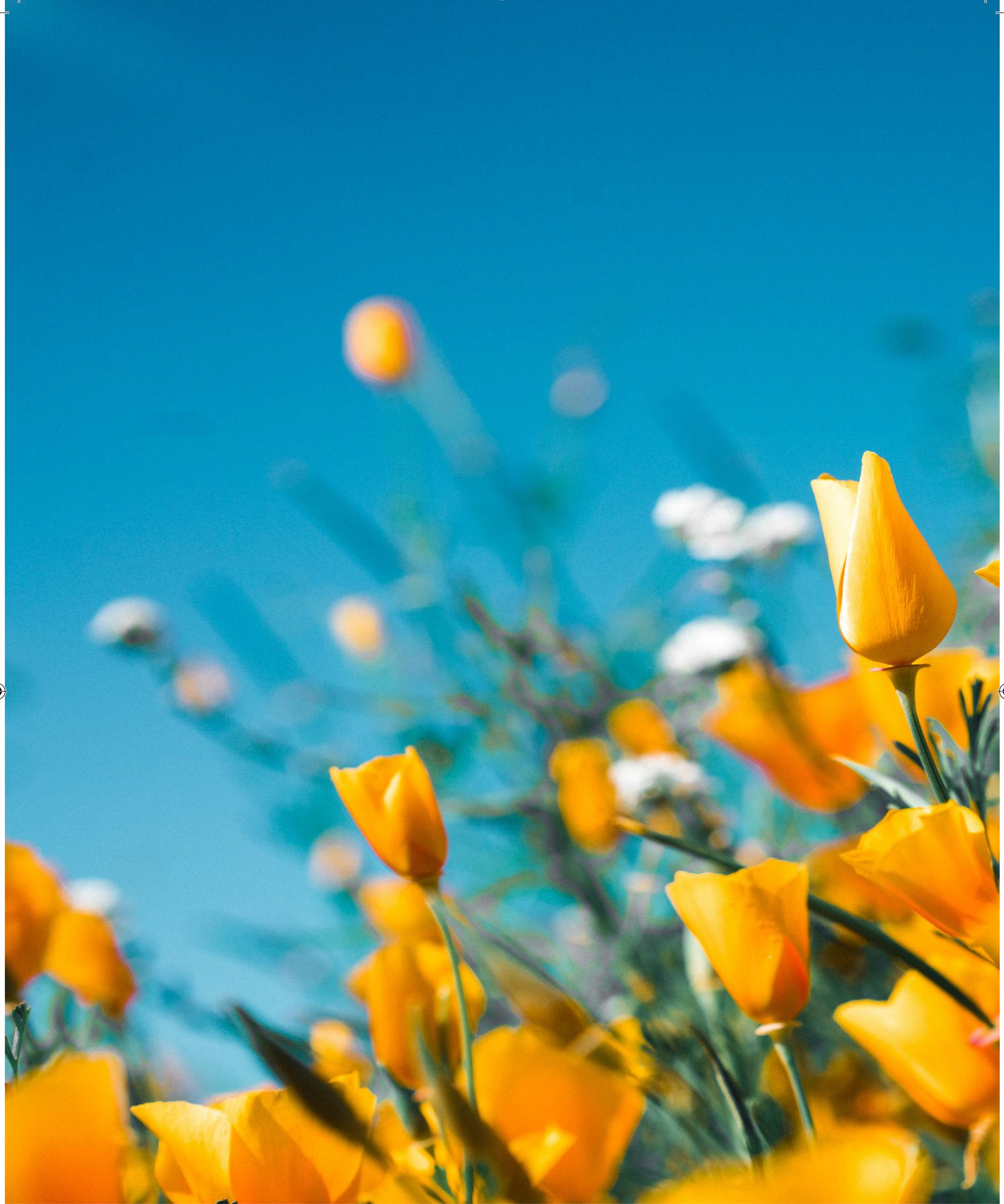
La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 15 septembre et le 31 décembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **21 juillet 2023**.

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



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

