



Tél. 26 33 64-1

## HIRSCHTPROGRAMM

BISSEN • HELPERKNAPP  
FISCHBACH • HEFFINGEN • LINTGEN  
LORENTZWEILER • MERSCH  
STEINSEL • NOMMERN

*Hirscht am Dall 2020*



## Iwwerraschungstour an de Minett





**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

### **Herbst 2020: die etwas andere Ausgabe**

Die Herbstbroschüre 2020 ist in vielerlei Hinsichten eine spezielle Broschüre.

Zum einen ist sie immer noch geprägt von vielen Restriktionen, von vielen Ungewissheiten und vielen Auflagen, bedingt durch Covid 19.

Dann haben wir aber auch diesmal wieder eine Reihe an neuen Aktivitäten, und sogar wieder an einzigartigen Aktivitäten die es so in Luxemburg noch nicht gibt.

Und schlussendlich ist es auch die Ausgabe die den 20. Geburtstag des Club Uelzechtdall zum Thema hat.

Angefangen mit letzterem haben wir uns alle diese Feierlichkeit ja ganz anders vorgestellt. 20 Jahre Club Uelzechtdall sollte über das ganze Jahr, aber speziell am 15. Oktober groß gefeiert werden. Zusammen mit Ihnen sollte ein Fest starten um dieses Jubiläum gebührend zu feiern.

Jetzt wird halt im kleinen Kreis gefeiert. Aber seien Sie sich sicher: wir werden diese Feier nachholen. 2021 wird dann nachträglich ein großes Fest veranstaltet, zu dem Sie alle eingeladen sind.

Der Club bekommt im Oktober aber trotzdem sein Geburtstagsgeschenk. Und zwar in der Form eines neuen Minibusses. Unser Mercedes mit dem langen Radstand hat jetzt über 200000 km hinter sich und es wurde somit Zeit diesen zu ersetzen. Das Team freut sich schon auf dieses Geschenk, das dann für Sie alle zum Einsatz kommt.

20 Jahre Club Uelzechtdall bedeutet aber auch 20 Jahre Josy Holcher an der Spitze des Clubs. An dieser Stelle möchte der Verwaltungsrat der Asbl sich bei Josy bedanken für seinen unermüdlichen Einsatz im Club und seine langjährigen treuen Dienste, in denen er, zusammen mit seinem Team, den Club zu dem gemacht hat was er jetzt ist. Vielen Dank dafür Josy.



Die Herbstbroschüre ist dieses Jahr eine „Falls wieder erlaubt“ Broschüre. Die Broschüre wird im August gedruckt, also muss das Team vorausschauend planen. Und weil wir im August halt noch nicht wissen, was möglich ist und was nicht, haben wir uns entschieden aber eine „normale“ Ausgabe zu drucken, halt mit dem Vermerk dass verschiedenes vielleicht verschoben werden muss.

Wir bitten Sie aber, sich anzumelden bei allem was Sie interessiert, denn nur so können wir die Aktivitäten auch optimal planen falls sie stattfinden. Und wir danken Ihnen im Voraus schon für ihr Verständnis.

Auch haben wir 2 neue sportliche Aktivitäten für Sie. In den Highlights finden Sie die Erklärungen hierzu und wir können Sie nur ermutigen, diese auszuprobieren, denn sie sind speziell zu geschneidert und bleiben trotzdem sportlich und der Spaß Faktor ist auch dabei.

Und jetzt viel Spaß beim Durchlesen und beim Anmelden, und dem Club ein dreifaches Hoch.



Wo steige ich eigentlich in den Bus? . . . . .	7
Chèque cadeau à offrir . . . . .	8
Vente de clés USB . . . . .	8
Carnet d'adresses . . . . .	9

### Highlights

!!!Poterstonn in Lorentzweiler: neues Datum!!! . . . . .	10
Visite sur les marchés de Noël . . . . .	10
Jogging : Visite guidée en courant du quartier européen à Bruxelles . . . . .	11
Pickle Ball . . . . .	11
Innen-Pétanque . . . . .	12

### Ausflüge / Excursions

Du volcan à la grotte de glace (Randonnée +- 3h) . . . . .	13
Le sentier des passeurs, une histoire à redécouvrir . . . . .	14
Château de Hollenfels . . . . .	14
Musée de calèches Grande-Duchesse . . . . .	15
Musée International d'Effets de Gendarmerie et Police . . . . .	15
Visite de l'ancienne scierie de Beckerich . . . . .	16
Visite de la brasserie Bofferding . . . . .	16
Reichsburg Cochem . . . . .	17
Der Rheingau Exklusiv . . . . .	17
Michel Lucius - Musée et Institut géologique . . . . .	18
It's Tea Time . . . . .	18
Mudam . . . . .	19
Burg Vianden . . . . .	19
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus . . . . .	20
Gesonden Ouerschmaus mat Häerzensfreed - Orkester Konterbont . . . . .	20
Barock ohne Bach - Summer Orchestra Luxembourg . . . . .	20
Begegnung mit Beethoven - Kammerata Luxembourg, . . . . .	
E ganz honorablen Beruff . . . . .	21
Olivier Garofalo, Marc Limpach . . . . .	21
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège . . . . .	22

### Kollektivkurse / Cours collectifs

Jogging . . . . .	23
Aquagym in Mersch . . . . .	23
Badminton . . . . .	24
Stricken ist inn!!! . . . . .	24
Acrylkursus / Cours d'acrylique . . . . .	25
Bleib Fit Tanz Mit . . . . .	25
Yoga . . . . .	26
Fit for Fun . . . . .	26
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching . . . . .	27
Fitnesstraining . . . . .	27
Recabic . . . . .	28



PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	28
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	29
Sitzturnen in Bissen und Lintgen.	29
DANZ DECH FIT Larochette	30
Self défense.	30
Es wird wieder genäht!	31
Uelzechtdall-Chouer	31
Equilibre et prévention des chutes	36
Step-Aerobic	36
Theater-Gruppe.	37
Interaktives Gedächtnistraining	37
Gymnastique pour Dames	38
Nordic Walking Cours intensif.	38
Zusammenarbeit Club Uelzechtdall - Biissen beweegt sech	39
Aqua Jogging	39
Cours de natation adultes (Débutants).	40
Krafttraining	40
Fit mat Häerz – Cardiotraining	41
Zumba	41
Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form	42
Remise en forme	43
Sprechstunde.	43
Computer / Internet	44

## Freizeitaktivitäten / Loisirs

Rad fahren.	44
„Klengen Treppeltour“	45
Autopédestre.	45
Autopédestre ganzer Tag	46
Mit Nordic Walking in Form	46
Kegeln in Schlindermanderscheid	47
Kegeln in Gosseldange	47
Pétanque in Lorentzweiler	48
Poterstonn Lorentzweiler und Boevange	48
Spillowend Lorentzweiler.	49
Kaffisstuff in Heffingen	49
Einkaufen	50
Immer wieder Sonntags	50
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler.	51
Mëttesdësch	51
Presentatioun Personal	52
Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtdall /	
<i>Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall.</i>	56
Das Team Uelzechtdall	58

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



Die angegebenen Abfahrtsorte für Ausflüge sind immer Lorentzweiler oder Mersch, der Club arbeitet aber bis Steinsel und Bissen, Fischbach und Heffingen.

Hierzu sei Folgendes zu bemerken: In unserer Broschüre geben wir immer einen Anhaltspunkt, nämlich Lorentzweiler, wenn die Fahrt Richtung Norden geht, und Mersch, wenn es Richtung Autobahn geht. Dies sind Anhaltspunkte, damit wir die Reise planen können. In der Anmeldebestätigung sind dann die einzelnen Haltestellen in den verschiedenen Gemeinden aufgelistet.

Falls Sie in Bissen, Fischbach, Heffingen oder Boevingen wohnen, ist es natürlich klar, dass wir Sie auch an einem bestimmten Ort abholen, wenn es keine andere Möglichkeit gibt.

Es muss aber auch klar sein, dass der Bus nicht in jedes einzelne Dorf der verschiedenen Gemeinden fahren kann, da dies aus zeitlichen und organisatorischen Gründen nicht möglich ist!

**Es gilt also die Faustregel:** die angegebenen Abfahrtsorte sind Richtlinien und wenn Sie an einer Fahrt teilnehmen wollen, jedoch Probleme haben zum Abfahrtsort zu kommen, rufen Sie uns an, und gemeinsam regeln wir das Problem. In diesem Sinne: viel Spaß beim nächsten Ausflug und gute Fahrt!!

*Pour nos activités, les lieux de départ marqués dans la brochure sont toujours Mersch et Lorentzweiler, ces départs sont des points de repère, et nous venons à votre rencontre selon nos possibilités ! Demandez plus de renseignements à l'inscription.*





## Chèque cadeau à offrir.

*Le club vous propose des bons cadeaux à donner pour toute occasions, anniversaire, Noël ou juste pour le plaisir d'offrir. Nous vous enverrons le bon ou chèque cadeaux pas courrier ou directement à la personne concernée. Sur le bon sera noté le montant ou le nom de l'activité et la notation que vous désirez. (Bonne fête, joyeux anniversaire, ...). Pour tous renseignements complémentaires contactez Joe au secrétariat.*



## Vente de clés USB.

Si vous désirez soutenir le Club Uelzechtdall, nous mettons en vente des clés USB de 8Gb au prix de 12 €. Elles sont blanches avec le logo et l'adresse du club.

Vous avez la possibilité de les commander via le site internet ou par téléphone au secrétariat.



## Carnet d'adresses

### Commune de Bissen

Nouvelle Hall des Sports - ZAC Klengbousbiert

### Commune de Nommern

Paschtoueschaff - 5, rue des Chapelles, L-7421 Cruchten

### Commune de Helperknapp

Veräinsbau an der KOLL - am Eck, L-7416 Brouch

Koscheschbau - 1, rue de l'Eglise, L-7481 Tuntange

### Commune de Fischbach

Veräinshaus Schous - 7, op der Héicht, L-7475 Schoos

### Commune de Heffingen

Centre Culturel et Sportif - 13, Stenkel, L-7652 Heffingen

### Commune de Lintgen

Veräinshaus - 27, rue de l'Eglise, L-7446 Lintgen

Nouvelle salle des Sports - 50, rue de la Gare, L-7448 Lintgen

Salle des Sports école primaire - Place publique, L-7446 Lintgen

Am Mouschelt - 250, rue de Fischbach, L-7447 Lintgen

### Commune de Lorentzweiler

Salle des Sports «Spillschoul» - Campus scolaire Jos Wohlfart  
4, rue J. P. Glaesener, L-7358 Lorentzweiler

Centre Culturel - 120, route de Luxembourg, L-7374 Helmdange

Jo Gaffiné - 10, rue des Martyrs, L-7375 Lorentzweiler

### Commune de Mersch

Salle Amiperas - 13, rue Nic Welter, L-7570 Mersch

Vereinsbau Rollingen - 51, rue de Luxembourg, L-7540 Rollingen

Krounebiert - 14, rue de la Piscine, L-7572 Mersch

### Commune de Steinsel

Maison de la culture - rue des Sapins, L-7307 Steinsel



## Highlights

**!!!Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 14. September anmelden!!!**  
**!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 14 septembre !!!**

### !!!Poterstonn in Lorentzweiler: neues Datum!!!



Während der Pandemie, und weil wir jetzt einen zusätzlichen Saal zur Verfügung haben, haben wir uns entschieden, die Poterstonn in Lorentzweiler etwas umzugestalten. Zukünftig wird die Poterstonn in Lorentzweiler wöchentlich sein, aber nicht mehr am Dienstag, sondern am Mittwoch um 14h30.

Sonst ändert sich aber nichts. Wir spielen immer noch zusammen verschiedene Gesellschaftsspiele, es gibt Getränke und kleine Happen, und vor allem jede Menge Spaß und geselliges Beisammensein.

Melden Sie sich an und verbringen Sie den Nachmittag unter Freunden.

### Visite sur les marchés de Noël de Metz

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch,  
den 16. Dezember 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 13h30

**Preis/Prix ?** 25 €



*Visite guidée « Metz de Noël » : Temps magique, celui d'un mystère cultuel ou profane : comment au cours des siècles passés, les Lorrains vivaient-ils cette période de fête ?*

*Le circuit nous fera remonter le temps depuis l'époque celtique et nous emmènera dans la cathédrale et sur le marché de Noël aux mille saveurs à la découverte des traditions, coutumes, et légendes de la période de l'Avent.*

*Parcours : Cathédrale, Place de Chambre, Sentier des Lanternes, Place de la Comédie, Place de la République, Eglise St-Martin et Place St-Louis.*

## Jogging : Visite guidée en courant du quartier européen à Bruxelles



**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 23. Oktober 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 9h00

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero

**Preis/Prix ?** 45 €

*En allure modérée, nous allons découvrir les alentours du quartier européen accompagné d'un guide expérimenté sur le sujet et sur la course à pied. Le parcours dure +/- 1h30 pour une distance de 8 ou 9 km. Si les conditions par rapport au covid-19 le permettent, nous irons après le tour manger ensemble. Il vous sera possible après le tour de faire un sauna, prendre une douche et de vous préparer pour le repas du soir.*

**!!!Zwei neue Kurse rund um den Sport, verbunden mit viel Spaß und Geselligkeit und schonender als herkömmliche Sportarten!!!**

## Pickle Ball

**Wann/Quand ?** Immer donnerstags von 09h00-11h00 **(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Sporthalle, wird noch mitgeteilt

**Wer/Qui ?** Ervin Gjata

**Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



Pickle Ball ist ganz neu und eine Abwandlung des Badmintons. Es erlaubt Ihnen weiterhin zu spielen, ohne aber die Schultern zu überlasten. Auch sind hier keine ruckartigen Wechselbewegungen der Beine nötig. Auf YouTube finden sie Videos, die den Sport zeigen. Wir setzen auch ein Video auf unsere Internetseite.

*Pickle Ball est un tout nouveau sport qui a été créé pour permettre aux gens qui ont des difficultés articulaires de continuer à pratiquer un sport qui ressemble fort au Badminton, mais qui est moins éprouvant pour les articulations.*



### Innen-Pétanque

**Wann/Quand ?** Immer montags von 14h00-16h00  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** wird noch mitgeteilt

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero / Josy Holcher

**Preis/Prix ?** 20 € / Trimester



Pétanque macht Spaß, aber man kann es nur im Sommer spielen wenn man keine extra Halle hat. Ein zweites Problem ist das Gewicht und die Härte der Kugeln, wodurch einige Personen irgendwann nicht mehr spielen können, da es schmerzt.

Beim Innen-Pétanque benutzen wir spezielle Kugeln aus Kunststoff die etwas leichter sind, sehr gut in der Hand liegen und mit denen jeder spielen kann. Und das Beste ist, dass man mit diesen Kugeln einfach überall im innenbereich spielen kann. Auf Holz, auf Fliesen, auf Linoläum usw.

Wir werden vor Oktober auch noch ein Video vorbereiten damit sie sich das Ganze besser vorstellen können.



## Ausflüge / Excursions

!!!Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 14. September anmelden!!!

!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 14 septembre !!!

### Du volcan à la grotte de glace (Randonnée +/- 3h)



<b>Wann/Quand ?</b>	Am Donnerstag, den 01. Oktober 2020
<b>Abfart/Départ ?</b>	Lorentzweiler-gare 9h30
<b>Wer/Qui ?</b>	Thierry Vanderavero
<b>Preis/Prix ?</b>	+/- 50 €

Einen halben Tag untertage im Herzen der Eishöhlen von Birresborn, entdecken Sie die Einzigartigkeit der Vulkanhöhlen in der Eifel. Im Laufe der Jahrhunderte wurden die Höhlen als Eislager verwendet, weil die Temperatur im Sommer die 6°C nicht übersteigt. Zudem als Steinbruch zur Gewinnung begehrter Mühlsteine verwendet, die zum zermahlen von Eichenrinde die für die Gerbereiindustrie benötigt wurde, sind die Höhlen heutzutage Schlaf- und Rastplatz von Fledermäusen geworden. Unser Führer wird Ihnen die geologische Geschichte der ehemaligen Vulkane in der Eifel näherbringen, bevor es runter in die Höhlen geht. Eine tolle Wanderung für Freunde der Geologie, kleine und große Abenteurer sowie Naturliebhaber.

*Une découverte en Eifel allemande, une demi-journée au cœur des grottes de glace de Birresborn. Durant des siècles, les grottes ont été utilisées en été comme entrepôts de glace en raison de leur température maximale de 6 degrés. Connues aussi pour les extractions de meules autrefois utilisées pour extraire le tanin des écorces de chêne pour tanner le cuir. Actuellement, elles sont occupées par de nombreuses chauve-souris. Notre guide vous expliquera tout le contexte géologique de la région des anciens volcans de la Eifel avant de plonger sous terre. Une superbe randonnée pour les fans de géologie, les spéléologues grands et petits et les amis de la nature.*





## Le sentier des passeurs, une histoire à redécouvrir

**Wann/Quand ?** Am Dienstag, den 06. Oktober 2020  
**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 12h45  
**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero  
**Preis/Prix ?** +/- 20 €



*Le circuit « Sentier des Passeurs » illustre la situation frontalière dans l'Eisleck: les opérations des passeurs vers la Belgique dans les alentours de Troisdorf. Le sentier retrace, dans les grandes lignes, le parcours réel emprunté par les passeurs avec leurs protégés. Un bel après-midi entre ballade nature et histoire. Le parcours est de 9km pour une durée de 3h à 3h30 accompagné d'un guide qui nous racontera les anecdotes tout au long du chemin.*

## Château de Hollenfels

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 14. Oktober 2020  
**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler 13h30  
**Preis/Prix ?** Führungskosten



In einer Höhe von 315 Metern auf einem Felsvorsprung gelegen, wacht Burg Hollenfels über das Eischtal – ein beeindruckendes Bild! Hollenfels gehört zum sagenumwobenen "Tal der Sieben Schlösser". Burg Hollenfels besteht aus einem 40m hohen Bergfried, einem Eckturm, einer Kurtine und einem Wohnbereich. Eine Steinbrücke über den Burggraben ermöglicht den Zugang. Jugendherberge und Ökologiezentrum befinden sich auf dem Gelände der Burg Hollenfels.

*Juché sur un éperon rocheux à une altitude de 315 mètres, le château de Hollenfels – qui fait partie de la « Vallée des sept châteaux » – veille sur l'étroit vallon de l'Eisch, offrant un tableau d'une beauté imposante. Le Château de Hollenfels se compose d'un donjon haut de près 40m, d'une tour angulaire et d'une courtine ainsi que d'un corps d'habitation. Un pont en maçonnerie, qui enjambe le fossé, permet d'y accéder. Le vieux manoir avec donjon impressionnant de Hollenfels a été converti en auberge de jeunesse et centre écologique.*

## Musée de calèches Grande-Duchesse Charlotte

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 21. Oktober 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 13h30

**Wer/Qui ?** Clément Goncalves

**Preis/Prix ?** 20 €



33 historische Pferdekutschen aus dem 19. Jahrhundert können hier entdeckt werden. Ganz besonders sehenswert sind sieben Karossen des großherzoglichen Hofes und das große Gala-Coupé des Großherzogs. Außerdem versetzt zahlreiches Zubehör wie Pferdegeschirr, Reisekoffer und Reiseutensilien die Besucher in die Zeit, als die großherzogliche Familie und andere wohlhabende Bürger mit Kutschen unterwegs waren.

*Venez découvrir le fabuleux musée de calèches Grande-Duchesse Charlotte. 33 calèches historiques du 19<sup>e</sup> siècle vous attendent. Les sept véhicules appartenant à la cour grand-ducale et le grand coupé de gala du grand-duc valent particulièrement le détour. En plus, une vaste panoplie d'accessoires tels que harnais, malles et ustensiles de voyage plongent les visiteurs dans une époque où la calèche était le moyen de transport privilégié de la famille grand-ducale et d'autres citoyens fortunés.*

## Musée International d'Effets de Gendarmerie et Police

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 28. Oktober 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 13h30

**Preis/Prix ?** 20 €



Auf einer Fläche von 220m<sup>2</sup> ist eine Sammlung über die grossherzogliche Gendarmerie (1797 - 2000), die Polizei Luxemburg, sowie die Gendarmerie und Polizei aus der ganzen Welt zu sehen. Die Sammlung beinhaltet zirka 520 Polizeimützen, 80 Uniformen, 2500 Polizeiabzeichen, diverse Fotos, historische Dokumente, Film sowie technisches Material.

*Sur une surface de 220m<sup>2</sup> vous pouvez admirer une collection de la Gendarmerie Grand-Ducale (1797 - 2000), de la Police de Luxembourg et de Gendarmerie et de Police internationales. La collection se compose de 520 coiffes, de 2500 écussons, 80 uniformes, de photos, de documents historiques, de matériel technique et audiovisuel.*



## Visite de l'ancienne scierie de Beckerich

**Wann/Quand ?** Am Donnerstag,  
den 12. November 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 9h00

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero

**Preis/Prix ?** +/- 50 €



*Un retour dans le passé, au moulin de Beckerich. Le moulin rénové, se compose de trois bâtiments différents. Les anciennes granges et étables qui ont été aménagées pour y installer un restaurant « Andermillen » où nous prendrons le temps de manger, L'ancienne maison d'habitation du meunier qui contient encore le mécanisme du moulin et pour terminer, l'ancienne scierie Waxweiler entièrement rénovée avec ses fascinantes machines à bois. Le temps d'une visite guidée vous pourrez voir la démonstration de coupes de bois avec présentation des anciennes techniques de scierie et de l'histoire du moulin.*

## Visite de la brasserie Bofferding

**Wann/Quand ?** Am Donnerstag,  
den 26. November 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 11h00

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero

**Preis/Prix ?** +/- 40 €



*La visite guidée vous fera découvrir les différentes étapes du processus de fabrication de la bière. Vous pourrez sentir et toucher les matières premières, goûter l'eau pure des puits, découvrir la bière jeune et voyager à travers plus de deux siècles d'histoire. Votre découverte du monde des brasseurs s'achèvera par une dégustation de bières 100% naturelles. Mais avant, de visiter la brasserie, nous prendrons le temps de manger ensemble « an der Brauerei ».*

## Reichsburg Cochem



**Wann/Quand ?** Falls erlaubt **09.12.2020**

**Abfahrt/Depart ?** Bissen 08h00

**Preis/Prix ?** +/- 65 €

**Wer/Qui ?** Jessica

Hoch über Cochem erhebt sich die Burg auf mächtigem Fels gelegen. Sie ist mit ihren Erkern und Zinnen ein reizvoller Anblick. Die mittelalterliche Reichsburg, die im Eigentum der Kurfürstenvon Trier während des pfälzischen Erbfolgekrieges beschädigt wurde, hat der Berliner Kommerzienrat, Louis Ravené, im Zuge der Burgenromantik im 19. Jahrhundert liebevoll restauriert und im neugotischen Stil wiederaufgebaut. Hier erleben wir eine eindrucksvolle Gestaltung der Innenräume, wie Rittersaal, Speisesaal, Jagdzimmer, Kemenate und vieles mehr.

## Der Rheingau Exklusiv



**Wann/Quand ?** 27.10.2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 7h30

**Preis/Prix ?** +/- 70 €

**Wer/Qui ?** Jessica

Der Rheingau ist wohl eine der schönsten und beliebtesten Weinkulturlandschaften in Deutschland. Erleben Sie eine Tagestour der Extraklasse, in Begleitung eines Kultur- und Weinbotschafters, mit den großen bekannten Highlights in dieser Region. Unter anderem werden wir einen geführten Rundgang in Eltville, der Rosenstadt machen, das Kloster Eberbach besuchen, wo wir eine Weinprobe mit 3 Weinen machen und Schloss Johannisberg besuchen.



## Michel Lucius - Musée et Institut géologique

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Donnerstag, den 3. Dezember 2020
<b>Abfahrt/Départ ?</b>	Lorentzweiler-Gare 13h00
<b>Wer/Qui ?</b>	Thierry Vanderavero
<b>Preis/Prix ?</b>	+/- 20 €



*La maison natale du géologue luxembourgeois Michel Lucius abrite un petit musée dans lequel vous pourrez en apprendre davantage sur sa vie et ses recherches. Vous pouvez également découvrir comment un géologue travaille, comment déchiffrer une carte géologique et quelles pierres peuvent être trouvées dans et autour du musée. Vous pourrez également visiter le château d'eau (datant de 1932) où se trouve une exposition sur la géologie.*

## It's Tea Time

### Nächste Daten / Next dates:

<b>20th of October</b>	How to produce a good "Drëpp"
<b>17th of November</b>	Science Center Differdange
<b>15th of December</b>	Christmas Tea Time in Lorentzweiler



Einmal im Monat treffen wir uns um gemeinsam eine Aktivität zu machen. Wir, das sind luxemburgische und englischsprachige Kunden. Ziel ist es für die Luxemburger ihr Englisch aufzufrischen, und für die Engländer das Land und die Leute kennen zu lernen.

Wir treffen uns in Lorentzweiler und fahren dann zusammen im Minibus zur Aktivität.

*We meet on a monthly base to do some activities together. A mix of Luxembourgish and English speaking people. For the one it is to refresh their English skills, for the others to learn about Luxembourg, the country, the traditions and so on.*

*We always meet in Lorentzweiler and travel by minibus to the different locations.*



## MUDAM – Geführte Besichtigung

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Donnerstag, den 19. November 2020
<b>Abfahrt/Départ ?</b>	Um 14h00 vor Ort
<b>Wer/Qui ?</b>	Ervin Gjata
<b>Preis/Prix ?</b>	Führungskosten



Wir laden Sie zu einer geführten Besichtigung des Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean ein. Mit unserem Gästeführer erhalten Sie Informationen zu der permanenten Kollektion, sowie zu den derzeitigen Ausstellungen.

*Une visite guidée explicative du Musée d'Art Moderne, où le guide donnera des explications sur la collection permanente ainsi que sur les expositions itinérantes.*

## Burg Vianden

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Freitag, den 27. November 2020
<b>Abfahrt/Départ ?</b>	Um 13h00 Lorentzweiler-Gare
<b>Wer/Qui ?</b>	Ervin Gjata
<b>Preis/Prix ?</b>	Transport- und Führungskosten



Ja man kennt das Schloss Vianden, aber seien Sie mal ehrlich: wann waren Sie zuletzt dort? Das Schloss ist auf jeden Fall immer einen Besuch wert. Interessanter wird es dann noch mit einem Gästeführer, der die Geschichte der Burg und des Dorfes erzählen kann. Also lassen auch Sie sich wieder einmal von dieser einmaligen Burg verzaubern

*Le chateau de Vianden remonte vers le milieu du Ve siècle, mais la plupart des bâtiments furent érigés entre le XIe et le XIVe siècle. Si vous avez envie de savoir plus sur ce magnifique château, inscrivez-vous et laissez-vous expliquer l'histoire par un guide.*



## Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus

Wir haben mit dem Mierscher Kulturhaus eine rege Zusammenarbeit begonnen. Das Kulturhaus ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an.

In dieser Ausgabe haben wir 4 verschiedene Aufführungen für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem **Vorzugspreis/Vorstellung** buchen können! Die Auswahl ist so vielfältig wie es das ganze Programm des Kulturhauses ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.



## Gesonden Ouerschmaus mat Häerzensfreed Orkester Konterbont

**Wann/Quand ?** Am Freitag,  
den 16. Oktober 2020 um 20h00

**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

**Direktioun** Maurizio Spiridigliozi, **Programm** Boris Dinev, Georges Soyka, Maurizio Spiridigliozi, ...

Barbara Witzel **Gei**, Simone Weber **Klarinetten**, Boris Dinev **Perkussioun**, Georges Soyka **Trompett**, Maurizio Spiridigliozi **Akkordeon**, Serguei Khmielevskoi **Trombone**, Yves Schumacher **Tuba**



## Barock ohne Bach Summer Orchestra Luxembourg

**Wann/Quand ?** Am Sonntag,  
den 08. November 2020 um 17h00

**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

**Leitung** Pit Brosius, **Programm** Marc-Antoine Charpentier, Jean-Baptiste Lully, Areangelo Corelli, Jean-Philippe Rameau, G.P. Telemann, G.F. Händel



## E ganz honorablen Beruff

**Wann/Quand ?** Am Sonntag,  
den 22. November 2020 um 17h00  
**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

D'Schwëstereken Lou, Lina a Laure Koster als Stommfilmmusekerinnen

**Pianistin** Jessica Chan, **Realisatioun** Anne Schiltz,  
**Presentatioun** Danielle Roster



## Begegnung mit Beethoven Kammerata Luxembourg, Olivier Garofalo, Marc Limpach

**Wann/Quand ?** Am Sonntag,  
den 13. Dezember 2020 um 17h00  
**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus



Mariette Lentz **Sopran**, Sandrine Cantoreggi **Violine**, Isabel Van Gysperre **Violine**,  
Sophie Urhausen **Viola**, Anik Schwall **Cello**, Jeannot Sanavi **Kontrabass**, Sébastien  
Duguet **Klarinette**, Jonathan Rongvaux **Horn**, Pit Brosius **Fagott**, Béatrice Rauchs **Klavier**

### Programm

Klavierquartett WoO 36/1., Septett op. 20, Trio op. 11, Sechs Gesänge op. 75,  
An die ferne Geliebte op. 98, Streichquartette op. 95 & op. 131,  
Klaversonate 31 op. 110



## Oper in Lüttich - L'opéra à Liège

Auch für diese Saison haben wir wieder Karten bestellt für die Sonntagsvorstellungen in der Oper in Lüttich. Wir haben für jede Vorstellung genau 15 Karten mit guten Sitzplätzen, also versäumen Sie nicht, sich anzumelden!

Wollen Sie nähere Information zu einer der Opern, dann rufen Sie an und fragen Sie nach Josy.

*Comme tous les ans, nous avons de bonnes places à l'Opéra de Liège, pour participer à de magnifiques spectacles.*



### Dieses Jahr stehen folgende Opern auf dem Spielplan:

- <b>La Bohème</b>	G. Puccini	20. September 2020
- <b>Hamlet</b>	A. Thomas	1. November 2020
- <b>La Belle Hélène</b>	J. Offenbach	27. Dezember 2020
- <b>Il Turco in Italia</b>	G. Rossini	31. Januar 2021
- <b>Les Contes d'Hoffmann</b>	J. Offenbach	7. März 2021
- <b>I Lombardi alla prima crociata</b>	G. Verdi	18. April 2021
- <b>Così fan tutte W.A. Mozart</b>		16. Mai 2021
- <b>La fille du Régiment</b>	G. Donizetti	20. Juni 2021

**Der Preis einer Oper liegt bei 85 € (1. Kategorie und Transport)**

## Kollektivkurse / Cours collectifs

### Jogging

- Wann/Quand ?** Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30
- Wo/Où ?** Erfahren Sie jeweils bei Anruf
- Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero
- Preis/Prix ?** 25 € / Trimester



*En allure libre, nous irons courir tous les mardis et vendredis matins. Pour un plus grand plaisir nous irons courir sur différents sites avec des parcours de 7 à 10 km. A votre rythme et en respectant vos capacités. Nous essayerons de progresser pour que vous puissiez courir 1h ou suivant votre niveau augmenter la distance parcourue sur 60 minutes de course. Un petit plus, chaque dernier jogging du mois je vous propose de finir le mois par un petit verre et quelques bouchées gourmandes. En règle générale, je m'occuperai de venir avec le café et les boissons.*

### Aquagym in Mersch

- Wann/Quand ?** **(Falls erlaubt)** Ab dem 18. September 2020, immer montags und freitags von 16h15-17h15 **(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Schwimmbad Krounebiert in Mersch
- Wer/Qui ?** Clément Goncalves
- Preis/Prix ?** 100 € / 12 Eintritte



Bei 30° in einem halben Schwimmbecken, das uns zur alleinigen Verfügung steht, wird Clément Goncalves mit Ihnen zusammen Wassergymnastik machen. Wichtig ist es, dass hier jeder in seinem Rhythmus arbeiten kann, und dies sehr gut für Ihre Gelenke und Ihren Rücken ist.

*Ici pas de performance, chacun travaille suivant son rythme. Une activité physique idéale pour soulager les problèmes de dos, les troubles vasculaires et les articulations. Et Clément Goncalves vous guidera à travers le cours.*





## Badminton

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
06. Oktober 2020, immer dienstags  
von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

**Wo/Où ?** Lintgen Sporthalle

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero

**Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



Halten Sie sich spielerisch in Form, und tun Sie dies mit einem Badmintontraining. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen um den Körper fit zu halten.

*Nous vous proposons de garder la forme tout en vous amusant. Le badminton est un sport complet mais qui peut être pratiqué de manière ludique en respectant ses capacités et sa forme physique. Après un échauffement et quelques techniques de jeu, vous pourrez défier un adversaire le temps de quelques matches. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous. Des vestiaires et des douches seront à votre dispositions.*

## Stricken ist inn!!!

**Wann/Quand ?** Ab dem 05. Oktober 2020, immer  
montags von 14h30-16h30  
(außer Schulferien)

**Wo/Où ?** Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler

**Preis/Prix ?** 40 € / Trimester



Es ist wieder modern zu stricken. Man kann dabei herrlich entspannen, plaudern und gleichzeitig etwas Schönes und Nützliches mit seinen Händen unternehmen. In diesem Kurs kann man sich austauschen, neue Wolle und Muster ausprobieren. Strickeisen und Wolle bitte mitbringen!

## Acrylkursus / Cours d'acrylique

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
01. Oktober 2020, immer dienstags  
und donnerstags von 14h30-17h30  
(außer Schulferien)

**Wo/Où ?** Vereinsbau Rollingen/Mersch

**Wer/Qui ?** Ursula MULLER

**Preis/Prix ?** 90 €



Die Acrylfarben trocknen schnell. Auch hier lernen wir verschiedene Techniken und entdecken schnell was einem am meisten Spaß macht. Die Resultate sind oft beachtlich! Wir lernen mit den Farben leicht umzugehen und fast spielerisch zu schaffen.

*Les couleurs acryliques sèchent vite. Ici aussi nous apprenons plusieurs techniques et chacun découvre vite ce qui lui plaît le plus. Les résultats sont parfois époustouflants. Nous apprenons à manier facilement les couleurs et à faire nos propres créations.*

Der Kursus ist auch für Anfänger geeignet, denn die Leiterin widmet sich jedem Teilnehmer einzeln. Die Kurse behandeln nicht die rein abstrakte Malerei.

*À tous les cours peuvent participer aussi des débutants puisque Mme Müller s'occupe de chacun individuellement. Les cours ne traitent pas la peinture purement abstraite.*

## Bleib Fit Tanz Mit

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
01. Oktober 2020 immer donnerstags  
von 14h30 bis 16h00  
(außer Schulferien)

**Wo/Où ?** Centre Culturel in Helmdange/  
Lorentzweiler

**Wer/Qui ?** Josée Weis

**Preis/Prix ?** 90 € / Joer (30 € / Trimester)



Tanzen bringt Frische und Schwung und macht viel Spaß in jedem Alter. Man kann mit und ohne Partner einsteigen, neue Tänzer-innen werden gleich integriert und Kontakte können geknüpft werden. Konzentration und Merkfähigkeit werden gefördert und Glücksgefühle aktiviert und dies ohne Leistungsdruck in einer fröhlichen Gruppe.

*La danse procure beaucoup de joie à chaque participant. Elle améliore la concentration, favorise la bonne humeur et aide à nouer de nouveaux contacts au sein du groupe. Chacun est bienvenu, jeune ou moins jeune, avec ou sans partenaire.*

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 33 80 64, GSM. 621 306 239



## Yoga

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
05. Oktober 2020, immer montags  
von 15h00-16h30  
(außer Schulferien)  
**Wo/Où ?** Centre Culturel Helmdange  
**Preis/Prix ?** 55 € / Trimester  
**Wer/Qui ?** Blanche Poncelet



Viele Menschen sind der Meinung, sie seien zu alt oder müssten sich total verrenken können, um Yoga zu praktizieren. Das Gute beim Yoga ist, dass er fast jedem Zustand und jedem Alter angepasst werden kann. Die Übungen, Yogastellungen sind sehr einfach, so einfach, dass jeder Mensch sie ausüben kann. Auch mit Menschen die 70-90 Jahre jung sind kann man Yoga ganz einfach auf dem Stuhl sitzend praktizieren. Also keine Angst, es ist ganz einfach und jeder arbeitet mit seinen eigenen Fähigkeiten die er hat. Der Yogakurs beinhaltet eine Stunde Körperübungen (Asanas), eine Viertelstunde Aufladung der Lebensenergie (Pranayama) d.h. Atemübungen, eine Viertelstunde körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation und Meditation.

*Pour votre bien-être. Le yoga est une pratique antistress, purifiant pour l'équilibre, l'harmonie et la revitalisation de notre corps. Une pratique très simple pour tout âge.*

## Fit for Fun

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
21. September 2020, immer montags  
von 19h30h-20h30  
(außer Schulferien)  
**Wo/Où ?** Salle des sports – école préscolaire  
Lintgen  
**Preis/Prix ?** 45 € / Trimester  
**Wer/Qui ?** Nickels Francine



Dieser Kurs ist sehr aktiv und wird unter professioneller Leitung mit folgenden Schwerpunkten organisiert: Step mit Choreographie, Aerobic mit Musik, Entspannungsgymnastik, Theraband.

*Cours très actif autour du step, bodyshape, aérobic, sous la surveillance d'un entraîneur professionnel et ouvert à tout âge!*

## Gym douce - Globales Aktiv-Stretching

- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
05. Oktober 2020, immer montags  
von 14h00-15h00  
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Hall des Sports, Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Nowicki Wieslaw, Personal Trainer
- Preis/Prix ?** 45 € / Trimester



Unser „Gym douce“ beinhaltet die Kräftigung aller Muskeln, Koordination und Gleichgewicht sowie Atemtechniken. Hinzu kommt, dass wir lernen unsere Muskeln global zu stretchen um Versteifungen und Verspannungen zu lösen. Eine neue Technik bei der auch die Atmung und Entspannung gefördert wird!

*Cours centré sur la coordination, l'équilibre la respiration et le tonus musculaire le tout combiné à du stretching musculaire, important au bien-être et pour pallier aux tensions musculaires.*

## Fitnesstraining

- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem  
05. Oktober 2020, immer montags  
von 15h00-16h00  
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Hall des Sports, Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Nowicki Wieslaw, Personal Trainer
- Preis/Prix ?** 50 € / Trimester



Bei unserem Fitnesstraining wird komplett auf Maschinen verzichtet. Der eigene Körper im Zusammenspiel mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Bänder oder Bälle, ersetzt hier die Maschinen. Unter professioneller Aufsicht können Sie hier ihren Körper stärken und die Übungen auch zu Hause nachvollziehen.

*Nous avons réservé la salle des sports à Lorentzweiler et vous pouvez travailler votre corps sous surveillance d'un entraîneur professionnel.*



## Recabic

**Wann/Quand ?** **(Falls erlaubt)** Ab dem 06. Oktober 2020, immer dienstags von 09h00-10h00 in Bissen Nouvelle Hall des Sports Bissen)  
**(außer Schulferien)**  
**(Falls erlaubt)** Ab dem 07. Oktober 2020, immer mittwochs von 18h00-19h00 im Centre Culturel Helmdange **(außer Schulferien)**

**Wer/Qui ?** Rina Origer

**Preis/Prix ?** 60 € / Trimester



Nackenverspannungen, Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen sowie Durchblutungsstörungen und Bewegungseinschränkungen (u.v.m.) können mit dem Gesundheitstraining Recabic verbessert werden. Sind Sie interessiert, dann schauen Sie mal vorbei! Der erste Kursus ist gratis.

*Le Recabic est spécialement conçu pour pallier les problèmes de dos, les tensions musculaires et les maux qui s'en suivent. Venez assister à un premier cours gratuit.*

## PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung

**Wann/Quand ?** **(Falls erlaubt)** Ab dem 07. Oktober 2020, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen

**Preis/Prix ?** 80 € / Trimester



Pilates ist eine Form von Sport bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Pilates beruht auf 8 Prinzipien: Konzentration, Regelmäßigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung. Ausgehend von diesen 8 Prinzipien werden spezielle Übungen erlernt, beginnend mit der Atmung und der Zentrierung des Körpers. Die Objekte sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung. Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung sind einige davon! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

*Pilates est une méthode de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin. La posture est améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés et la souplesse est modifiée. L'équilibre et la conscience du corps sont améliorés. Venez essayer !*

**Oktober**

Do	01	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Du volcan à la grotte de glace, Pickle Ball
Fr	02	Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	03	Cours de natation adultes (Débutants)
Mo	05	Rad fahren, Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	06	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Le sentier des passeurs
Mi	07	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	08	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	09	Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	10	Cours de natation adultes (Débutants)
So	11	Immer wieder Sonntags
Mo	12	Rad fahren, Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	13	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	14	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange, Château de Hollenfels
Do	15	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	16	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging, Gesonden Overeschmaus
Sa	17	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, Cours de natation adultes (Débutants)
Mo	19	Rad fahren, Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	20	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, It's Tea Time
Mi	21	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Kegeln in Gosseldange, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange, Musée de calèches Grande-Duchesse
Do	22	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball





Fr	23	Einkaufen, Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging, Jogging : Visite guidée en courant du quartier européen à Bruxelles
Sa	24	Cours de natation adultes (Débutants)
Mo	26	Rad fahren, Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	27	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	28	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange, Musée International d'Effets de Gendarmerie et Police
Do	29	Autopédestre ganzer Tag, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	30	Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	31	Der Club ist zu

## November

So	01	Oper in Lüttich (Hamlet)
Mo	02	Der Club ist zu
Di	03	Der Club ist zu
Mi	04	Der Club ist zu
Do	05	Der Club ist zu
Fr	06	Der Club ist zu
Sa	07	Der Club ist zu
So	08	Barock ohne Bach
Mo	09	Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	10	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	11	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	12	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Visite de l'ancienne scierie de Beckerich, Pickle Ball
Fr	13	Einkaufen, Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	14	Cours de natation adultes (Débutants)
So	15	Immer wieder Sonntags



## HIERSCHT AM DALL 2020

**Für jede Aktivität gilt: Anmelden unter 26 33 64-1**

Mo	16	Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	17	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, It's Tea Time
Mi	18	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining, Kegeln in Gosseldange, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	19	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	20	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	21	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, Cours de natation adultes (Débutants)
So	22	E ganz honorablen Beruff
Mo	23	Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	24	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	25	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	26	Autopédestre ganzer Tag, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Visite de la brasserie Bofferding, Pickle Ball
Fr	27	Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	28	Kegeln in Schlindermanderscheid, Cours de natation adultes (Débutants)
Mo	30	Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque

## Dezember

Di	01	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	02	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	03	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball, Michel Lucius - Musée et Institut géologique
Fr	04	Einkaufen, Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	05	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, Cours de natation adultes (Débutants)
Mo	07	Krafttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque



Di	08	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	09	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Kraffttraining, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	10	Autopédestre, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	11	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	12	Cours de natation adultes (Débutants)
So	13	Immer wieder Sonntags, Begegnung mit Beethoven
Mo	14	Kraffttraining, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!!!, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
Di	15	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Cardiotraining, Aqua Jogging, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, It's Tea Time
Mi	16	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Kraffttraining, Kegeln in Gosseldange, Nordic Walking cours intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange, Visite sur les marchés de Noël
Do	17	Autopédestre ganzer Tag, Zumba, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	18	Nordic Walking, DANZ DECH FIT Larochette, Aquagym, Jogging
Sa	19	Cours de natation adultes (Débutants)
Mo	21	Der Club ist zu
Di	22	Der Club ist zu
Mi	23	Der Club ist zu
Do	24	Der Club ist zu
Fr	25	Der Club ist zu
Sa	26	Der Club ist zu
So	27	Oper in Lüttich (La Bella Hélène)
Mo	28	Der Club ist zu
Di	29	Der Club ist zu
Mi	30	Der Club ist zu
Do	31	Der Club ist zu

## TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem 06. Oktober 2020, immer dienstags 10h00-11h00 und donnerstags von 10h00-11h00 (**außer Schulferien**)

**Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen

**Wer/Qui ?** Clément Goncalves

**Preis/Prix ?** 60 € / Trimester

TRX ist ein neuer Trend im Sport. Den eigenen Körper nutzen um innere Muskeln zu stärken und aufzubauen, oder um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

*Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Quel que soit votre niveau, vous obtiendrez des résultats rapides, une évolution constante sans risque de blessure en respectant votre rythme personnel. Le TRX est un fantastique moyen de fortifier son corps et d'affiner sa taille en un rien de temps. 20 à 30mn d'exercices suffisent pour booster votre métabolisme et dépenser des calories comme jamais, car tous les muscles profonds travaillent en permanence !*

## Sitzturnen in Bissen und Lintgen

Beim Sitzturnen sitzen wir in einem Kreis zusammen und machen verschiedene Übungen, die dem ganzen Körper und der Beweglichkeit zugute kommen, ebenso kommt der Spaß Faktor nicht zu kurz. Geeignet für Leute die Probleme haben länger zu gehen oder zu stehen.



*La gymnastique assise reste très active mais s'adresse surtout à des personnes qui ont des problèmes de rester debout longtemps. Nous travaillons en cercle et ferons des exercices pour le bien être du corps entier.*

**Wo und Wann? / Quand et où ? :**

Vereinshaus Lintgen: (Falls erlaubt) Ab dem 05. Oktober 2020, immer montags von 15h00-16h00

Nouvelle Hall des Sports Bissen: (Falls erlaubt) Ab dem 07. Oktober 2020, immer mittwochs von 10h00-11h00

**Wer/Qui ?** François Pizzimenti und Jessica Cales

**Preis/Prix ?** 30 € / Trimester (**außer Schulferien**)



## DANZ DECH FIT Larochette

An alle Jung und Jung gebliebenen!

Wer möchte in einer Tanztruppe mitmachen? Wir tanzen auf jede Art von Musik ohne feste Partner. Musik und Tanz macht Spaß und gibt viel Freude. Tanz in der Gruppe lässt eine fröhliche Gemeinschaft entstehen. Herz, Kreislauf und Atemwege werden angeregt. Die Konzentration wird gefördert, das Denken trainiert.



*Cours de danse spécifique pour seniors, sans partenaires fixes, sur des chorégraphies adaptées aux musiques et aux besoins des seniors. Joie, bonne humeur et le plaisir de danser en groupe sont assurés !*

**Wann/Quand ? (Falls erlaubt)** Ab dem 02. Oktober 2020,

immer freitags von 14h30-15h30

**Wo/Où ?** Sporthalle der Filano in Larochette

**Wer/Qui ?** ASBL Seniorenveräin Gemeng Fëschbech unter der Leitung von Frau Josette Buschmann

**Anmeldung bei Frau Kauffmann Marie-Anne  
unter GSM 621 765 173 oder sloeber@email.lu**

**Trainerin Buschmann Josette 78 91 16 jo.buschmann@yahoo.fr**

## Self défense

**Wann/Quand ? (Falls erlaubt)** Ab dem

05. Oktober 2020, immer montags  
von 14h00-15h30

**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen

**Wer/Qui ?** Clément Goncalves

**Preis/Prix ?** 60 € / Trimester



Selbstverteidigung in Stresssituationen, bei einem Angriff ist nicht jedermanns Sache. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie sich im Notfall verteidigen können.

*Venez essayer avec nous le self défense. Cette activité est ouverte à tous les individus désireux d'apprendre à se défendre dans une situation de stress, face à un ou plusieurs adversaires. Avec comme enseignant un international du Jujitsu, ces cours seront accés sur des techniques d'auto défense. Au travers de cette connaissance, l'objectif est d'apporter à tous les pratiquants une confiance personnelle. Les cours auront comme but par exemple d'enseigner à atteindre les points vitaux du corps de l'agresseur.*

## Es wird wieder genäht!

**Wann/Quand ?** **(Falls erlaubt)** Ab dem  
05. Oktober 2020, immer montags  
von 14h00-16h00 und ab dem  
07. Oktober 2020, immer mittwochs  
von 14h00-16h00

**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Montag: Sall Fautelfiels Lorentzweiler  
Mittwoch: Vereinsbau Rollingen/Mersch

**Wer/Qui ?** Fabienne Streng

**Preis/Prix ?** 65 € / Trimester



Sie interessieren sich fürs Nähen und haben Lust Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, dann sind sie bei mir an der richtigen Adresse. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, in meinen Nähkursen ist jeder willkommen. Nähen ist leicht zu erlernen und macht vor allem Spaß. Ein selbst genähtes Kleidungsstück ist ein Unikat, das genau auf Ihren Körper zu geschnitten ist. Sie sind interessiert, dann schnell Anmelden.

Wir bieten diesmal 2 Kurse pro Woche an: am Montag und am Mittwoch, in 2 verschiedenen Sälen.

**Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.**

## Uelzechtdall-Chouer

**Wann/Quand ?** **(Falls erlaubt)**  
Immer donnerstags,  
jeweils um 09h30

**Wer/Qui ?** Josy Holcher  
**Wo/Où ?** Vereinssaal Blaschette



Der Uelzechtdall-Chouer ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Rund 30 Sängern und Sängerinnen treffen sich zum Proben und bereiten Konzerte vor.

Natürlich dürfen und sollen sich auch noch neue Sänger zu uns gesellen. Vielleicht hat die Kostproben unseres Könnens Sie ja dazu ermutigt auch mit uns zu singen. Melden Sie sich an und singen Sie mit.



## Equilibre et prévention des chutes

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem 07. Oktober 2020 immer mittwochs von 9h00 bis 10h00  
(außer Schulferien)  
**Wo/ Où ?** Nouvelle Hall des Sports Bissen  
**Wer/ Qui ?** François Pizzimenti  
**Prix ?** 45 €



Beim Gleichgewichtstraining werden Übungen durchgeführt, die das Gleichgewicht verbessern sollen. Der Unsicherheit in Alltagssituationen kann so entgegengewirkt werden und die Reaktionsfähigkeit des Körpers stärken.

*Améliorer et surtout maîtriser son équilibre est aussi important qu'un corps musclé. Les exercices proposés améliorent l'équilibre et peuvent ainsi prévenir des chutes. Réaliser des exercices permet de renforcer les muscles et d'améliorer sa réactivité.*

## Step-Aerobic

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) Ab dem 05. Oktober 2020 immer montags von 9h30-11h00  
(Außer Schulferien)  
**Wo/ Où ?** Lorentzweiler  
**Wer/ Qui ?** Jessica Cales  
**Preis/Prix ?** 45 €



Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Verständlicherweise: Sie bringt unseren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln unsere Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert unser ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren wir Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

**Also auf die Stepper, fertig los!**



## Theater-Gruppe

- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt) immer donnerstags  
von 13h30 – 14h30  
(Außer Schulferien)
- Wo/ Oü ?** Lorentzweiler Salle F. Dostert
- Wer/ Qui ?** Jessica Thommes
- Preis/Prix ?** Gratis



2020 sollten wir unser erstes Theaterstück aufführen, aber auch das musste verschoben werden. Aber wir geben nicht auf, und arbeiten weiter an unseren Schauspielkünsten. Seien Sie auch Teil unserer Truppe, ob als Schauspieler, Näher, Flüsterer oder oder oder. Hauptsache wir haben zusammen Spaß und wir bringen ein schönes Stück auf die Bühne.

## Interaktives Gedächtnistraining

- Wann/Quand ?** Ab dem 01. Oktober 2020,  
immer donnerstags von 09h30  
10h30 (außer Schulferien)
- Wer/ Qui ?** Jessica Thommes
- Wo/Oü ?** Cruchten Am Paschtoueschhaff
- Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



Sie wollen mental fit bleiben und dabei das Gedächtnis auf Trab halten?

Dann bietet dieser Kurs die Möglichkeit, sich geistig auszutoben und die kognitiven Fähigkeiten anzustreben, beziehungsweise beizubehalten. Wir bieten nicht nur logische, flexible und assoziative Denkübungen, sondern noch viel mehr Übungen und Ratespiele. In gemütlicher Atmosphäre und lustiger Gesellschaft kommen gemeinsames Knobeln, Nachdenken und Diskutieren zum Vorschein.





## Gymnastique pour Dames

**Wann/Quand ?** Immer mittwochs von 20h00  
bis 21h00  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Saal Nic Welter Mersch

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero

**Preis/Prix ?** 100 € / Jahr



*Tous les mercredis soir, un cours de fitness et de gymnastique pour dames. Pendant une heure vous travaillerez votre condition physique dans un groupe décontracté, mais qui ne perd pas ses objectifs de vue : entretenir sa forme musculaire et cardio. Un travail avec du matériel léger ou juste des exercices sans matériel où votre corps sera votre principal outil. Ce cours vous est réservé mesdames. Notre première motivation est de sourire et bien de s'amuser tout en travaillant.*

## Nordic Walking Cours intensif

**Wann /Quand ?** Immer mittwochs von 16h00-18h00

**Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero et Ervin Gjata

**Preis/Prix ?** 40 €

**Wo/où ?** Wird bei Anruf mitgeteilt /

Programme communiqué à l'inscription



*La marche nordique possède bien des avantages par sa pratique régulière et est accessible à tous. Elle permet une dépense calorique supérieur de 40 % à la marche traditionnelle et est équivalente à un jogging à distance et vitesse égale. Les bâtons vous donnent une aide considérable, ils augmentent votre foulée et réduisent de 30% la charge sur les articulations des genoux et chevilles. Lors de nos marches, nous aurons l'occasion d'améliorer vos gestes techniques et votre endurance. Mais nous serons aussi un groupe convivial : parler, rire et échanger ensemble sont indissociable de l'activité physique.*

*Les séances ont une durée de 2 heures, échauffements et étirements compris, pour distance variable entre 7 et 10 km. Les bienfaits sur le corps, au niveau cardiaque, respiratoire, sur la posture et la tonicité des muscles seront visibles après quelques séances.*

*Thierry et Ervin ont suivi une formation spéciale pour vous encadrer.*

*Pendant la saison hivernale, les lieux de ballades seront dans les parcs et pistes vélo. Dès que la lumière nous le permettra nous irons dans les bois.*

## Zusammenarbeit Club Uelzechtdall – Biissen bewegt sech



Im Rahmen unsres Aktionskonzeptes, das wir mit dem Familienministerium immer über 3 Jahre ausarbeiten, liegt diesmal ein Schwerpunkt auf der Bewegung und dem gesunden Essen. Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, weitere für Sie interessante und professionell geleitete Kurse zu besuchen, haben wir in dieser Broschüre eine Zusammenarbeit mit der Asbl „Biissen bewegt sech“ angestrebt. Somit können wir Ihnen, zusätzlich zu unserem schon bestehenden Angebot, 5 neue Sportkurse anbieten, die allesamt von ausgebildetem Personal geleitet werden.

Auch hier gilt es, sich bei uns anzumelden!

## Aqua Jogging

Beim Aqua-Jogging schwebt der Körper mit Hilfe eines Gürtels im Wasser. Es eignet sich für alle die länger sportlich inaktiv waren oder aus gesundheitlichen Gründen nicht Joggen können. Das Laufen im Wasser ist im Gegensatz zum Laufen draussen, schonender für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule und ist trotzdem ein effizientes Ausdauertraining, welches das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur stärkt.



*Aqua Jogging convient aux personnes qui ont été inactives pendant une longue période ou qui ne peuvent pas faire du jogging pour des raisons de santé. Courir dans l'eau est contrairement à la course à pied à l'extérieur, doux pour les ligaments, les articulations et la colonne vertébrale et reste un entraînement d'endurance efficace, qui entraîne le système cardiovasculaire et renforce les muscles.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer dienstags 9:15-10:00 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Piscine Krounebiorg Mersch
<b>Wer/Qui ?</b>	Sara Da Costa Rocha
<b>Preis/Prix ?</b>	95 €



## Cours de natation adultes (Débutants)

Der Schwimmkurs für Anfänger eignet sich für Nicht-Schwimmer oder Personen die Angst vor dem Wasser haben. In diesem Kurs wird in kleinen Gruppen bis maximal 6 Personen und somit in einer stressfreien Atmosphäre und einer individuellen Betreuung gearbeitet.



*Le cours de natation pour débutants convient aux non-nageurs ou aux personnes ayant peur de l'eau. Dans ce cours, on travaille en petits groupes jusqu'à 6 personnes maximum, donc dans une atmosphère sans stress et avec un soin individuel.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer samstags 11:15-12:00 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Piscine Nordpool Colmar-Berg
<b>Wer/Qui ?</b>	Steve Fischbach
<b>Preis/Prix ?</b>	95 €

## Krafttraining

Durch ein Krafttrainingsprogramm können Muskulatur und Motorik bis ins hohe Alter auf einem hohen Niveau gehalten werden. Beim maschinengestützten Krafttraining wird die muskulatur isoliert trainiert. Mit eingebundenen Koordinations- und Beweglichkeitsübungen wird ein Ganzkörpertraining erzielt.



*Un cours de musculation avec le but de renforcer et préserver les muscles et la motricité jusqu'à l'âge avancé. Il s'agit d'un entraînement des muscles de stabilisation avec des exercices de mobilité et de la coordination.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Krafttraining 1: immer montags 9:30-10:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b> Krafttraining 2: immer montags 10:30-11:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b> Krafttraining 3: immer mittwochs 9:30-10:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b> Krafttraining 4: immer mittwochs 10:30-11:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Sporthal Bissen
<b>Wer/Qui ?</b>	Steve Fischbach
<b>Preis/Prix ?</b>	50 €

## Fit mat Häerz – Cardiotraining

In diesem Kurs werden Muskulatur, Koordination, Gleichgewicht und vorallem das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Cardiotraining wirkt sich in vielen Bereichen positiv auf den Körper aus. Herz-kreislaufsystem und Immunsystem werden geschützt und gestärkt. Cardiotraining wirkt präventiv gegen Krankheiten wie z.b. Herzinfarkt, Osteoporose oder Diabetes.



*Un entraînement cardio implique des multiples avantages au corps. Le système cardio-vasculaire et le système immunitaire sont protégés et renforcés. Vous réduisez les risques d'être frappé par des maladies typiques telles que les crises cardiaques, l'ostéoporose ou le diabète.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer dienstags 10:30-11:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Sporthal Bissen
<b>Wer/Qui ?</b>	Sara Da Costa Rocha
<b>Preis/Prix ?</b>	50 €

## Zumba

Es ist ein Tanzkurs, der ein rhythmisches körperliches Trainingsprogramm mit Tanz- und Fitnessbewegungen bei niedriger und hoher Intensität bietet. Mit Rhythmen lateinamerikanischer Musik und aus der ganzen Welt, können Sie mit einer Abfolge von Choreografien Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur, Ihr Gleichgewicht und Ihre Flexibilität auf rhythmische Weise trainieren. Der Kurs hält Sie ohne Unterbrechung von Anfang bis Ende in Bewegung und ermöglicht es Ihnen, den Stress des Alltags abzubauen.



*C'est un cours de danse qui propose un programme d'entraînement physique rythmique avec des mouvements de danse et de fitness à basse et haute intensité. Sur des rythmes de la musique latino-américaine et du monde entier, l'enchaînement de chorégraphies va vous permettre d'entraîner de manière ludique votre système cardio-vasculaire, votre musculature, votre équilibre et votre flexibilité. C'est un cours qui vous fait bouger du début à la fin sans interruption et qui permet de décompresser.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer donnerstags 12:15-13:15 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Sporthal Bissen
<b>Wer/Qui ?</b>	Sara Da Costa Rocha
<b>Preis/Prix ?</b>	50 €

**Privatkurse / Cours privés**

## Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form



**Wann/Quand ?** Nach Termin  
**Wo/Où ?** In unseren Räumlichkeiten,  
Lorentzweiler

**Preis/Prix ?** Einführung gratis, 85 € / 10 Einheiten

Das Prinzip des Revaline ist einfach: eine Platte auf der man steht, die mit einem bestimmten Drehmoment oszilliert und somit den Körper bei verschiedenen Übungen stimuliert! Ursprünglich für die Raumfahrt entwickelt, damit die Astronauten in der Schwerelosigkeit keine Muskelmasse verlieren, wurde das Prinzip nun zu Fitnesszwecken angewandt!

Die Anwendungsgebiete sind sehr verschieden: Muskelaufbau, Muskellockerung, Lymphdrainage, Förderung der Durchblutung, Gelenkentlastung, Cellulitebekämpfung, ... ! Interessant dabei ist, dass das Gerät nicht im Kardiobereich arbeitet, und viele Übungen auch von weniger sportlichen Menschen durchgeführt werden können (Lymphdrainage, Blutzirkulation), da man zum Teil auf einem Stuhl sitzt und nur die Füße auf dem Gerät hat. Da der Kardiobereich nicht belastet wird, kommen Sie auch nicht ins Schwitzen, das heißt Sie müssen nicht extra Sportkleidung anziehen, sondern können einfach so Ihr Programm trainieren!

Eine Trainingseinheit dauert bis maximal 45 Minuten, und Resultate werden ab 2 Einheiten/Woche erzielt!

Interessiert? Dann rufen Sie uns an unter 26 33 64-1 und machen Sie einen Termin mit Thierry aus! Der Einführungstermin ist gratis!

**Der Kurs ist auf 10 Einheiten pro Person begrenzt**

**Betreuung durch Thierry**

## Remise en forme

<b>Wann/Quand ?</b>	Nach Termin
<b>Wo/Où ?</b>	Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler
<b>Preis/Prix ?</b>	Einführung gratis, 85 € / 10 Einheiten



Halten Sie Ihren Körper fit oder verbessern Sie Ihre Kondition indem Sie bei uns an verschiedenen Apparaten (Fahrrad, Laufband, Revaline) ein Programm zusammengestellt bekommen.

*Vous souhaitez garder une bonne condition physique ou la retrouver ? Nous mettons à votre disposition 3 appareils de remise en forme, un tapis de marche, un vélo elliptique et la Revaline. Vous serez accompagné et ensemble nous établirons une fiche de travail sur l'effort et le temps que vous désirez y consacrer. Ce cours se limite à 10 séances par personne et il est destiné à vous remettre en forme pour pouvoir accéder à un de nos cours collectifs.*

**De Kurs ist auf 10 Einheiten begrenzt und ist dazu gedacht Sie wieder fit zu machen um an einem unserer Kollektivkurse teilzunehmen.**

**Betreuung durch Thierry**

## Sprechstunde

<b>Wann/Quand ?</b>	Nach Vereinbarung mit Josy Holcher
---------------------	---------------------------------------



Haben Sie Probleme und brauchen Rat? Möchten Sie vertraulich mit jemandem reden? Brauchen Sie Hilfe bei Entscheidungen? Wir stehen Ihnen gerne zur Seite, und garantieren Ihnen absolute Diskretion. Rufen Sie an, um einen Termin festzulegen!

*Si vous avez un problème, besoin d'un conseil, où besoin de vous confier à quelqu'un, nous sommes là pour vous écouter. Ceci en toute discrétion et l'entretien tombe sous les règles du secret professionnel. Entretiens sur rendez-vous.*



## Computer / Internet

- Preis/Prix ?** 30 € pro Stunde in unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler  
Wenn wir zu Ihnen kommen, wird ein Kilometerzuschlag verrechnet
- Wer/Qui ?** Josy Holcher / Joe Chimenti



Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, möchten Sie sich weiterbilden, haben Sie Fragen zum Internet, so rufen Sie bei uns an, und machen einen Termin mit einem unserer Mitarbeiter aus. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

*Des problèmes avec votre ordinateur ? Besoin de trucs et d'astuces pour mieux utiliser le pc et internet ? Prenez rendez-vous et un de nos employés vous conseillera !*

## Freizeitaktivitäten / Loisirs

### Rad fahren

- Wann/Quand ?** Immer montags ab 14h00, solange das Wetter es erlaubt
- Wo/Où ?** Wird bei der ersten Anmeldung mitgeteilt.
- Wer/Qui ?** Denise Kips



Solang das Wetter es zulässt treffen wir uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind.

*Vous aimez rouler en vélo ? Tant que la météo le permettra, tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.*



## „Klengen Treppeltour“

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer dienstags von 14h00-17h00
<b>Wo/Où ?</b>	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
<b>Wer/Qui ?</b>	Thierry Vanderavero



Unser Autopédestre am Donnerstag kennt einen Riesenerfolg, aber viele von Ihnen haben uns gefragt, eine Wandergruppe zu starten die nicht mehr so lange Strecken zurücklegt. Also kommen Sie mit uns kleine Wandertouren von +/-7 km machen, in gemütlichem Tempo und mit viel Unterhaltung unterwegs.

*L'autopédestre du jeudi vous semble trop loin ? Alors marchez avec nous les mardis. Les tours sont moins grands, moins rapides et nous papotons beaucoup !*

## Autopédestre

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer donnerstags von 14h00-18h00
<b>Wo/Où ?</b>	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
<b>Wer/Qui ?</b>	Denise Kips



Das Ziel unserer Wanderungen ist das gesellige Zusammensein in der Natur, und dabei auch noch was Gutes für die Gesundheit tun. Unsere Wanderungen betragen zwischen 8 und 12 Kilometer und sind in einem angemessenen Tempo für jeden zu bewältigen, der etwas Übung hat. Dabei bleibt auch noch genug Zeit, die schönen Aussichten, oder seltenen Pflanzen zu bestaunen. Nach Ende unserer Wanderungen gehen wir noch gemeinsam etwas trinken.

*Se promener en groupe et profiter de la nature, tel est le but de nos auto pédestres. Nous marchons entre 8 et 12 km, sans courir. A la fin, nous nous retrouvons autour d'un bon verre.*



## Autopédestre ganzer Tag

### Wann/Quand ? Falls erlaubt

Am Donnerstag, den 29. Oktober

Am Donnerstag, den 26. November

Am Donnerstag, den 17. Dezember 2020

### Wer/Qui ?

Denise Kips

### Wo/Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf



Wegen der großen Nachfrage, auch mal donnerstags den Autopédestre ganztags zu machen organisieren wir einmal im Monat so einen Tag. Zum Mittagessen gehen wir in ein Restaurant oder nehmen auch mal ein Picknick mit.

*Une fois par mois, nous organisons un auto pédestre qui dure toute la journée, avec une pause restaurant à midi !*

## Mit Nordic Walking in Form

### Région Lorentzweiler

#### Gruppe 1:

langsames,  
angepasstes Training / *débutants*  
Ervin Gjata

**Wann/Quand ?** Immer dienstags von 09h00-10h30

### Région Heffingen/Fischbach

**Wann/Quand ?** Immer freitags von 09h00-10h30

### Wer/Qui ?

Clement Goncalves

Wir bieten unseren Nordic Walking in verschiedenen Regionen an, damit keiner zu weit anfahren muss! Dies soll Sie aber nicht daran hindern in mehreren Gruppen mitzuwalken.

### Bitte melden Sie sich bei uns an.

*Plusieurs fois par semaine nous nous retrouvons à différents endroits pour faire du Nordic Walking. Choisissez la région la plus près de chez vous et accompagnez-nous.*

### Preis/Prix ?

25 € pro Trimester / 40 € bei Teilnahme an 2 Gruppen

### Wo/Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt / *Programme communiqué à l'inscription*



## Kegeln in Schlindermanderscheid

**Wann/Quand ?** **Falls erlaubt,** am Samstag,  
den 28. November 2020

**Abfahrt/Départ ?** Lorenzweiler-Gare 10h30

**Preis/Prix ?** 25 € (Kegeln und Essen)



Alle 3 Monate organisieren wir einen Kegelnachmittag im Kegelzentrum im Cafe Langertz in Schlindermanderscheid. Wir beginnen wie immer mit dem Mittagessen (Ham, Fritten an Zalot, mat engem Steck Taart) bevor wir uns dann ganz dem Kegeln widmen.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt**

**Bitte Turnschuhe nicht vergessen!**

## Kegeln in Gosseldange

**Wann/Quand ?** **Falls erlaubt,**  
am 21. Oktober, 18. November  
und am 16. Dezember 2020

**Wo/Où ?** Café de la Fontaine - Gosseldange  
um 15h00



Wir spielen regelmäßig einmal im Monat Kegeln in Gosseldange. Da es nur eine Piste ist, versuchen wir die Teilnehmerzahl auf 12 zu begrenzen so dass jeder genug zu spielen bekommt. Möchten Sie auch mitspielen, dann melden Sie sich bei uns.

*Nous allons jouer aux quilles régulièrement à Gosseldange. Si vous êtes intéressés à vous joindre à nous, contactez-nous.*



## Pétanque in Lorentzweiler

**Wann/Quand ?** Immer mittwochs von  
14h00 bis 18h00

Unsere Pétanque-Gruppe ist ein fester Bestandteil des Clubs. Und ein sehr aktiver, der schon so manchen Pokal gewinnen konnte. Wollten Sie es schon immer mal probieren, oder sind Sie schon ein begeisterter Spieler? Dann schließen Sie sich uns an, wir spielen solange das Wetter es erlaubt immer mittwochs, und falls es zu viele werden können wir noch einen weiteren Tag spielen.

*Tant que le temps le permet, nous allons jouer à la pétanque, et ceci tous les mercredis, et s'il y a trop de monde nous allons ajouter un autre jour.*



## Unser laufendes Programm

### Poterstonn Lorentzweiler und Boevange

Fühlen Sie sich auch oft allein und vermissen die Gesellschaft. Bei uns in der „Poterstonn“ können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, eine Handarbeit machen oder bei dem einen oder anderen Gesellschaftsspiel Spaß haben, und so das Alleinsein für ein paar Stunden vergessen. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zur Poterstonn, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden. **Tél. : 26 33 64-1**

*Venez passer avec nous des après-midi agréables pour ne pas vous retrouver seuls ! Une tasse de café, un morceau de tarte et des gens sympas avec qui parler, vous feront passer de belles heures.*

Die Poterstonn findet jeweils von 14h30 bis 17h30 statt.

**Wann/Quand ?** Sall „Fautelfiels“ Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h00  
Aal Gemeng Boevange Am Dienstag, den 13. und 27. Oktober 2020  
Am Dienstag, den 10. und 24. November 2020  
Am Dienstag, den 08. Dezember 2020

**Wer/Qui ?** Ervin Gjata



## Spillowend Lorentzweiler

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist ebenfalls gesorgt. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zum Spillowend, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden.

**Tél. : 26 33 64-1**

*Pourquoi rester toujours devant la télé le soir ? Venez jouer avec nous à des jeux de société ! Au besoin nous viendrons vous chercher avec notre minibus.*

Der Spillowend findet jeweils von 19h00 bis 23h00 statt.

Sall „Jo Gaffiné“ Am Dienstag, den 13. und 27. Oktober 2020  
Am Dienstag, den 10. und 24. November 2020  
Am Dienstag, den 08. Dezember 2020

**Wer/Qui ?** Clément Goncalves



## Kaffisstuff in Heffingen

**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 16. Oktober,  
20. November und am  
11. Dezember 2020 ab 14h30

**Wo/Où ?** Sporthalle Heffingen



Nachmittags gemütlich zusammenkommen und bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen über Gott und die Welt plaudern, was gibt es Schöneres! Sie können auch spielen oder sich mit unserem Personal unterhalten. Ein gemütlicher Nachmittag unter Bekannten und zukünftigen Bekannten! **Wir holen Sie auch persönlich zu Hause ab, und bringen Sie auch wieder heim!**

*Se rencontrer ensemble l'après-midi autour d'un café (ou d'une coupe de champagne) et papoter de tout et de rien, c'est le but de cette activité ! Et bien sûr de se retrouver entre anciens et nouveaux amis. **Nous venons vous chercher à la maison pour cette activité !***



## Einkaufen

**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 23. Oktober,  
13. November, und am  
04. Dezember 2020 ab 11h00

**Preis/Prix ?** 5 €



Hiermit wollen wir die Leute ansprechen, die **nicht mehr so mobil** sind, und Ihnen trotzdem die Möglichkeit bieten Ihre Einkäufe zu erledigen. Wir holen Sie bei sich zu Hause ab, und gehen gemeinsam in ein Restaurant zu Mittag essen, bevor wir anschließend unsere Einkäufe erledigen.

*Régulièrement nous vous accompagnons pour faire vos courses dans différentes grandes surfaces. Attention, cette activité est réservée aux personnes seules et/ou à mobilité réduite qui ont besoin d'aide pour les achats.*

## Immer wieder Sonntags ...

**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 11. Oktober,  
15. November und am  
13. Dezember 2020 ab 11h00

**Wo/Où ?** Wird immer eine Woche  
im Voraus mitgeteilt



Ist für Sie der Sonntag der schlimmste Tag? Alleine zu Hause, die Gedanken lassen einen nicht in Ruhe und man vermisst die Gesellschaft rund um den Esstisch! Wir laden Sie ein, einmal pro Monat den Sonntag mit uns zu verbringen. Wir holen Sie ab, gehen gemütlich zusammen essen, und verbringen den Nachmittag zusammen z.B. auf einem Fest. Auf jeden Fall werden wir in Gesellschaft sein und so dem grauen Sonntag ein Schnäppchen schlagen! Melden Sie sich an, Sie erfahren dann immer rechtzeitig, wo es hingeht!

*Pour tous ceux qui se retrouvent seuls le dimanche, nous organisons une fois par mois une petite sortie : restaurant, petite promenade ou visite d'une fête de village, ...*

## Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler

**Wann/Quand ?** Am Samstag, den 17. Oktober,  
21. November und  
05. Dezember 2020 um 14h30

**Wo/Où ?** Sall „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler



Einmal im Monat treffen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag um zusammen zu reden und Gesellschaftsspiele zu spielen. Sie können ihre Spiele mitbringen oder Karten. Wir werden aber auch Spiele dabei haben und für diejenigen die wollen können wir dann zusammen neue Spiele entdecken, respektive alte Spiele wieder neu aufleben lassen. Das ganze natürlich mit Getränken, und Kuchen darf auch nicht fehlen. Wir freuen uns schon zusammen mit Ihnen diese Nachmittage verbringen zu können.

## Mëttesdësch

In unseren Räumlichkeiten kochen wir einmal pro Woche für Sie, und wieso nicht sogar mit Ihnen. Das Mittagessen schmeckt doch besser, wenn man nicht alleine am Tisch sitzt. Und es muss ja auch nicht immer gleich ein Restaurant sein. Außerdem gibt das Ihnen auch die Gelegenheit mit unserem Personal zusammen zu sein und sich auszutauschen. Wir freuen uns auf jeden Fall schon mit Ihnen zu essen.



*Nous allons vous cuisiner un repas une fois par semaine. Manger ensemble, nouer des contacts, s'échanger avec les employés du Club, et pourquoi ne pas, aider dans la cuisine de temps en temps, c'est bien plus agréable que de rester seul à la maison.*

**Wann/Quand ?** Mittwoch von 11h45-14h00

**Sehr wichtig, aus organisatorischen Gründen müssen Sie sich bis dienstags 12h00 anmelden. Die Plätze sind auf 30 begrenzt.**

**Wo/Où ?** Lorentzweiler Saal „Jo Gaffiné“

**Wer/Qui ?** Monique BAUER, Guy SCHILTZ

**Preis/Prix ?** 14 € Vorspeise, Menü und Dessert





## Presentatioun Personal



### Joe Chimenti

Ech sinn de Joe, hunn 28 Joer a wunne säit kuerzem zu Eesebuer.

Ech hunn fréier zu Fëschbech gewunnt an du sinn ech an d'Staat wunnen gaangen. Lo sinn ech rëm frou bëssi méi Gréngs ronderëm mech ze hunn.

No menger 13e hunn ech dann direkt wollt schaffen goen. Well awer den Aarbechtsmarché schwéier war an ech och keng Erfahrung hat, hunn

ech puer Formatioune gemaach. No engem Joer si ech dann am Club Uelzechtdall geland, wou ech mam Jeff meng éischt Schrëtter an der Aarbechtswelt gemaach hunn. Seit September 2016 sinn ech am Club fest agestallt. Ech bekëmmere mech ëm alles wat d'Sekretariat ugeet, d'Compta, d'Salaire an organiséieren selwer oder ersetzen och mol ee vun mengen Aarbechtskolleegen op engem Ausfluch. A ménger Fräizäit sinn ech sou een "Autofreak" an zwar vun itali- eneschen Autoen. Ganz bestëmmt kënnst dat duerch mäin italienscht Blut dat a mengen Odere fléisst. Eng Marque läit mir ganz um Häerzen an dat ass Alfa Romeo, déi Marque huet eppes un sech, net nëmmen wëll se schéin Autoe maachen mee well och eng laang a gloriéis Geschicht dohannert steet. Ech hunn mëttlerweil e puer Alfa an ëmmer wann ech ee kaaft hunn war dat eng immens Freed an ech war och stolz ee Stéck vun der Geschicht fueren ze kennen oder och drun ze kniwelen. Mäin aneren Hobby ass Vëlo fueren. Ech sinn fréier vill mam Stroossevëlo gefuer mee well den Traffic emmer mei gin ass hun ech opgehaalen, mee well ech jo geplënnert sinn, an de Bësch och sou no ass hunn ech mir ee Mountainbike kaf.



### Thierry Vanderavero

Je m'appelle Thierry Vanderavero, j'ai 53 ans, et toute la semaine je passe la frontière pour vous proposer différentes activités et excursions. Mon travail au Club Uelzechtdall a commencé en 2003. Mais mon expérience comme éducateur gradué a débuté bien avant 2003. En Belgique, J'ai occupé un poste d'éducateur avec des personnes handicapées mentales épileptiques pendant 6 ans et ensuite en milieu psychiatrique ouvert durant 11 ans. A présent au Club, je vous propose différentes activités

sportives ou créatives. Pour chaque animation sportive, j'ai suivi différentes formations spécifiques. Cours de Pilates : formation en Pilates débutant, petits matériels, femmes enceintes et seniors, plus une formation en Pilates thérapie. Cours de Jogging : formation chez "Je cours pour ma forme", formation sur la distance 0-5 km et 5-10 km. Cours de Nordic Walking : formation à l'école nationale de l'éducation physique et des sports (ENEPS) au Luxembourg. Pour les cours d'ateliers créatifs, en règle générale, je teste les différentes techniques dans des ateliers donnés par des experts en création (Powertex, imitation béton, ou encore gravure suralebasse africaine). Je prends toujours beaucoup de plaisir à vous faire découvrir les châteaux, parcs, expositions et autres endroits originaux de mon petit pays bien compliqué "une fois...", la Belgique.



#### Jessica Cales

Ich bin Jessica Cales, bin 31 Jahre alt und komme aus Eschfeld. Das liegt in Deutschland am Dreiländereck. Ich bin verheiratet und Mutter von zwei Mädchen.

Im Club arbeite ich seit August 2010 und bin somit seit fast 10 Jahren im Team dabei.

Im Club mache ich verschiedene Aktivitäten, wie Sitzturnen, Gedächtnistraining, und neuerdings auch die Theatergruppe.

Auch Ausflüge stehen ständig auf meinem Programm, wo ich dann meistens Ausflugsziele in Deutschland wähle.

Genau die Abwechslung der Angebote und Ausflüge macht meinen Job niemals langweilig und auch der ständige Kontakt zu den Kunden ist das was für mich wichtig ist.

In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie in der Natur, beim Fahrradfahren oder spazieren gehen.

Leidenschaftlich backe und koche ich gerne, dort kann ich meine Kreativität ausleben, da ich mich nie an ein Rezept halten kann.



#### Luca Palmisano

Moi, ech sänn den Luca, 23 Joer al an Kriibs vun Störzeeche. Ech schaffen zënter März 2020 beim Club Uelzechtdall. Virdrunner wuer ech ee puer Joer op der Uni Treier an honn do Geschicht an Politikwëssenschaften studéiert, Themen déi zu mengen gréissten Interessen gehéieren an mir am Alldag wichteg sänn. Ech sänn vun Natur aus eng méi roueg an zréckhalend Persoun, déi d'Stellt genéisst. Mee ech kann och anescht

wann ech am Orchester un den Pauken mat Trommelwirbel ee Grande Finale ukënnegen. Ech sänn een groussen Deirenfreund an kommen och mat den meeschten vun hinnen kloer, dach am léifsten honn ech Katzen vun deenen ech der och zwee doheem honn déi mir den Dag, wann ëmmer ech se gesinn, verséissen. Mat Kolleegen Zäit zu verbréngen an ze reesen ass eng vun deenen Saachen déi ech, a Mossen, gären an oft maachen. Virun allem wann et gutt lessen dobäi gött.



### Clément Goncalves

Originaire des Caraïbes, je vois le jour le 29 janvier 1981. Educateur instructeur, je travaille depuis 8 ans au Club Uelzechtdall. Passionné de dessin et d'art numérique, j'ai fait mes études en France et j'ai un master en arts plastiques. Pendant ma jeunesse, j'ai acquis une grande expérience dans les arts martiaux. En 2012, j'ai remporté le championnat de France de Grappling, ce qui m'a rapidement permis de participer aux

championnats d'Europe et de devenir à la suite vice-champion d'Europe. J'aime rencontrer de nouvelles personnes, de trouver des moyens de les valoriser à travers de mes activités et de leur faire partager de nouvelles expériences. Côté privé, je suis fier papa de 3 garçons et je suis aujourd'hui un homme comblé.



### Josy Holcher

Ech sinn de Josy. Mat mengen 51 Joer krut ech lo en Extrait vun der Pensiounskees wou drop steet dass ech 29 Aarbeschtsjoer hannert mer hunn. Dat heescht ech schaffe säit 29 Joer am Sozialsektor. De Gros vun deser Zäit, an zwar lo geschwënn 20 Joer, sinn ech da vun der Asbl Uelzechtdall als Direkter agestellt. Eigentlech war et geplangt dass ech Museker ginn. Ech haat meng ganz Kandheet a Jugend dorop opgebaut. A wéi ech du

meng Première am Grapp haat sot ech „Nee, ech gi lo Sozialpädagog“. Mee d'Musek hunn ech doviir awer net opginn an hu monter weider niewelaanscht meng Musek gemeet als Orchester-a Chouerdirigent an als Blechbléiser.

Ech genéisse mäin Job am Club aus verschiddene Grënn. 2 dovunner wëll ech hei gär matdeelen:

- 1) ech hunn eng super Equipe op déi ech ziele kann an mat där ech de Club sou opbaue konnt wéi dir en kennt
- 2) et ass eng Plaz wou ee säi Wëssen, säi Kënnen an awer och déi Saachen déi engem wichteg sinn, ka mat erabrëngen vir déi alldeegelech Aarbescht ze gestalten. Sou konnt ech hei zum Beispill mäi formidable Chouer op d'Been setzen. Quasi en Deel vu mengen Hobbyen zur Aarbescht maan.



### **Ervin Gjata**

Bonjour. Je m'appelle Ervin et j'ai 29 ans. Je viens d'Albanie. Depuis 2015 j'habite au Luxembourg. Depuis Décembre 2016 j'ai commencé à travailler au Club Uelzechtall. Pour l'instant je fais des activités comme Poterstonn, Kaffistuff, Mëttesdesch, Autopédestre, Nordic Walking et des différentes excursions. Depuis 2018 je suis en formation pour le diplôme d'Aide Socio Familiale.

Pour bien m'intégrer au Luxembourg, j'ai d'abord commencé à apprendre le français, an elo sinn ech am Gaang Lëtzebuergesch ze léieren.

Avant d'être venu au Luxembourg, j'ai vécu quelques années en Grèce avec ma famille, ou j'ai travaillé comme emballeur des Fruit et Légumes. J'aime bien travailler avec les personnes âgées, parce que quand je vois que les gens sont contents, je suis aussi content. Ce que j'aime bien faire dans ma vie privée, c'est de prendre des photos et de faire des montages photo et video.



### **Tania CALDAS**

Je m'appelle Tania et je suis d'origine portugaise. Mariée et mère d'un enfant, je viens de commencer à travailler au Club Uelzechtall depuis le 15 septembre 2020. Auparavant j'ai travaillé dans différentes institutions luxembourgeoises comme éducatrice.

A côté de mon travail et de ma vie de famille, je suis aussi en dernière année de mon Master en Sciences Sociales.

J'aime le contact social et l'échange d'expériences et je vous laisse avec une de mes citations préférées :

« Le monde entier est un théâtre, et nous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs. Et, notre vie durant, nous jouons plusieurs rôles. » William Shakespeare



Der Club Uelzechtall ist auch im Internet und auf den sozialen Medien tätig.

Abonnieren Sie unsere **facebook-Seite Club Uelzechtall** oder schauen Sie auf unserer Internetseite vorbei: **[www.cud.lu](http://www.cud.lu)**

*Le Club Uelzechtall est présent sur internet et dans les médias sociaux.*

Abonnez notre page **facebook Club Uelzechtall** ou visitez notre page internet **[www.cud.lu](http://www.cud.lu)**



### Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtdall

Sie wissen, dass zum Schutz des Konsumenten vor einiger Zeit neue Bestimmungen erlassen wurden. Da auch wir Daten unserer Kunden speichern, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie unter anderem das Recht haben, Ihre gesamten, von uns gespeicherten Daten einzusehen, und dass Sie das Recht haben, dass wir all diese Daten auf Ihre Anfrage hin löschen.

Aber welche Daten speichern wir überhaupt und was machen wir damit?

Um unsere Aktivitäten organisieren zu können, um Sie erreichen zu können und mit Ihnen kommunizieren zu können, benötigen und speichern wir folgende Daten:

Name / Vorname / Straße / Postleitzahl und Wohnort / Telefonnummer / evtl. die Mailadresse.

Um Statistiken erstellen zu können bitten wir Sie zudem noch, uns Ihren Geburtstag und Ihre Nationalität mitzuteilen. In den erstellten Statistiken tauchen keine Namen mehr auf. Es ist nicht möglich, von den Zahlen her den Namen einzelner Personen abzuleiten.

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

All diese Daten bleiben im Club Uelzechtdall und werden nicht weitergegeben (ausser die anonymen Statistiken, die an das Familienministerium weitergeleitet werden). Es sei denn, um Aktivitäten zu ermöglichen.

Unsere Kursleiter erhalten Namenslisten, auf denen auch die Telefonnummern vermerkt sind. Dies ist nötig für die Organisation und den Ablauf der Kurse. Die Kursleiter dürfen die Listen auf keinen Fall weitergeben.

Wenn wir Reisen oder Tagesfahrten mit andern Clubs organisieren, erstellen wir ebenfalls eine Liste mit allen Teilnehmern und den Handynummern. Dies dient der Übersicht, bzw. der Sicherheit. Nach der Reise werden die gedruckten Listen vernichtet.

Wir bitten Sie bei Flugreisen um eine Kopie Ihres Personalausweises. Diese Kopie wird nach der Reise vernichtet.

Wie gesagt, Sie können Ihre Daten jederzeit einsehen oder verlangen, dass sie gelöscht werden. Allerdings müssen wir darauf hinweisen, dass Sie ohne diese Daten in Zukunft nicht mehr an unseren Aktivitäten teilnehmen können, da dies organisatorisch nicht machbar ist.

### **Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall**

Comme vous le savez, de nouvelles politiques de confidentialité sont mises en place vis-à-vis des consommateurs. Etant donné que nous sommes nous-mêmes en possession de données personnelles de nos clients, nous souhaiterions vous faire remarquer que vous avez le droit, en tant que client, de consulter l'intégralité de vos données et que nous pouvons et devons les supprimer à votre demande si tel est votre souhait.

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

Dans le but d'améliorer l'organisation de nos activités et d'optimiser la communication avec nos clients nous enregistrons les données suivantes :

Nom / prénom / rue / code postal et localité / numéro de téléphone / courriel (facultatif)

A des fins de statistiques, nous vous demandons également de nous communiquer votre date de naissance ainsi que votre nationalité. Ces statistiques ne mentionnent aucun nom et sont donc traitées de façon anonyme. Une fois établies, il n'existe plus aucun lien ni corrélation entre les données recueillies et l'identité des personnes.

L'utilisation de vos données s'arrête là.

Toutes ces données restent au sein du Club Uelzechtdall et ne sont aucunement transmises, si ce n'est pour l'organisation de nos activités (hormis les statistiques anonymes qui sont transmises au Ministère de la Famille).

Nos formateurs reçoivent des listes de noms sur lesquelles sont repris les numéros de téléphone, nécessaires à l'organisation et au bon déroulement des cours proposés et auxquels vous participez. Ces listes sont traitées de façon strictement confidentielle et les formateurs sont tenus à l'obligation de ne les utiliser que pour les cours du Club Uelzechtdall.

En cas d'excursions organisées avec des clubs partenaires, des listes sont établies avec les numéros de téléphone de chaque participant afin d'améliorer la qualité et l'organisation de notre événement, mais également pour vous garantir une sécurité optimale. Toute liste imprimée est détruite après l'excursion.

Lors de vols aériens, nous vous prions de nous fournir une copie de votre passeport. Ce document est également détruit après la fin du voyage.

Il vous est possible, à tout moment, de consulter vos données et de nous demander de les effacer. Néanmoins, nous portons votre attention sur le fait que sans ces informations dans notre base de données, il ne vous est pas possible de participer à nos activités, pour des raisons d'organisation et de sécurité.



### Direktion



**Josy**

**Tél.** 26 33 64-1  
**E-mail** direktioun@ cud.lu

### Animation



**Thierry**

**Tél.** 26 33 64-27  
**E-mail** thierry@cud.lu

### Sekretariat



**Joe**

**Tél.** 26 33 64-1  
**E-mail** sekretariat@cud.lu

### Sekretariat



**Luca**

**Tél.** 26 33 64-1  
**E-mail** luca@cud.lu



10, rue des Martyrs • L-7375 Lorentzweiler  
Telefon 26 33 64-1 • Fax 26 33 64-24 • [www.clubuelzechtdall.lu](http://www.clubuelzechtdall.lu)

BCEE LU78 0019 1155 0002 8000  
CCPL LU04 1111 1904 4635 0000



## Animation



**Clément**

**Tél.** 26 33 64-25  
**E-mail** clement@cud.lu



**Ervin**

**Tél.** 26 33 64-23  
**E-mail** ervin@cud.lu



**Jessica**

**Tél.** 26 33 64-25  
**E-mail** jessica@cud.lu



**Tania**

**Tél.** 26 33 64-25  
**E-mail** tania@cud.lu

### Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag 09h00-12h00  
und 14h00-16h00  
Freitag von 09h00-12h00

Wenn Sie sich über E-Mail für eine  
unserer Aktivitäten anmelden möchten,  
dann schicken Sie bitte ihre Anmeldung an  
sekretariat@cud.lu oder über das  
Anmeldeformular auf unserer Internetseite.



# Ça ne fait que commencer !

## CLUBS SENIOR

Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Help a 6 Clubs Senior et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! ♥ [www.help.lu](http://www.help.lu)

**help** ♥  
All Dag ass e gudden Dag



PRINTED IN  
LUXEMBOURG



**MIXTE**  
Papier issu de  
sources responsables  
**FSC® C008551**

**myclimate**  
neutral  
Imprimé  
[myclimate.org/01-18-878020](http://myclimate.org/01-18-878020)

