



Club
UELZECHTDALL



Fréijoer am Dall 2022

Bissen | Helperknapp | Fischbach | Heffingen | Lintgen
Lorentzweiler | Mersch | Steinsel | Nommern







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Im Frühling erstrahlt alles wieder neu

Diese Zeilen wurden schon Anfang Februar geschrieben. Draußen war es grau, aber es war auch einer dieser Tage wo die Sonne versucht hat die Wolkendecke zu durchbrechen. Und wo wir zum ersten Mal über Lorentzweiler wieder die Wildgänse gesehen und gehört haben. Nach gutem Glaube das sichere Anzeichen, dass der Frühling vor der Tür steht.

Und jetzt beim Lesen dieser Zeilen, hat der meteorologische Frühling schon begonnen, der kalendarische ist fast da, und hoffentlich schauen Sie jetzt zum Fenster raus und erblicken den blauen Himmel und die Sonne. Aber egal wie es nun ist, das Wichtigste ist eigentlich, dass Sie unser Frühjahrsprogramm in den Händen halten.

Auch diesmal haben wir wieder versucht Ihnen, neben unseren permanenten Kursen und den gewohnten Aktivitäten, Neues anzubieten. Es gibt kreative Kurse mit Jessica oder Clément, oder unseren neuen Hundetreff mit Ervin. Auch mit den Ausflügen starten wir wieder so richtig durch, mit kulturellen, kulinarischen und außergewöhnlichen Besichtigungen und Aktivitäten. Und unserem Überraschungsausflug!

Für unsere Radsportler haben wir eine Reise in die Niederlande und falls Sie im September an einer Norwegenrundfahrt interessiert sind, diese steht zwar nicht in dieser Ausgabe, aber Sie können gern im Sekretariat nachfragen ob es noch Plätze gibt.

Auf jeden Fall gibt es wieder reichlich viel zu entdecken und wir hoffen, dass unser Frühling auch Ihren Geschmack trifft und wir Sie bei einer oder mehreren unserer Aktivitäten begegnen werden.

Viel Spaß beim Lesen und einen wundervollen Frühling wünschen

Im Frühling erstrahlt alles wieder neu	3
INFOS:	
Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet.....	6
Wo steige ich eigentlich in den Bus?	7
Chèque cadeau à offrir	8
Vente des clés USB.....	8
Carnet d'adresses.....	9
HIGHLIGHTS :	
Spontane Aktivitäten und Ausflüge ! Activités et excursions spontanées !	10
Überraschungsausflug Journée Surprise	10
Hondstreff	11
La grotte Scladina.....	11
Robin des bois	12
Wir entwickeln unser eigenes Parfüm	12
City Trip Blieskastel.....	13
REISEN VOYAGES :	
Velosvakanz	14
NEUE KOURSE NOUVEAUX COURS :	
Osterei aus Gips als Vase für Blumen herstellen	15
Atelier Creatif Cadre Végétal	15
AUSFLÜGE EXCURSIONS :	
ESCAPE ROOM : La cabane de la sorcière.....	16
Schuhmeile Hauenstein	16
Stade de Luxembourg: geführte Besichtigung	17
Visite guidée Moulin Dieschbourg Echternach	18
Schiffahrt Mettlach - Saarburg	18
Maastricht	19
Fermont - le fort vaincu.....	19
Visite de la brasserie Bofferding	20
Sandskulpturen Monschau	20
Visite de la ville de Grevenmacher.....	21
Memorial 1815 bataille de Waterloo	21
Archäologiepark Römische Villa Borg und der Baumwipfelpfad Saarschleife.....	22
Visite guidée du musée des fers à repasser et de Longwy	22
Fackelwanderung Ellergronn	23
Dinant - son histoire, sa citadelle et en prime l'abbaye de Maredret	24
Asselborn : Museum der Wassermühle	24
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus:	
CONCERT: ONJ. Brosius. Moog	25
SPEKTAKEL - Erop	26
CONCERT - Ka komme wat wëllt	27
SPEKTAKEL – OPER - Herzog Blaubarts Burg	28
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège.....	29
KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS :	
Jogging	29
Aquagym in Mersch	30
Badminton	30
Pickle Ball.....	35
Stricken ist inn!.....	35
Acrylkursus Cours d'acrylique.....	36
Yoga	37
Fit for Fun.....	37

Gym douce - Globales Aktiv-Stretching	38
Fitnessstraining.....	38
Recabic.....	39
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	39
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	40
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	40
Self défense	41
Es wird wieder genäht!	41
Uelzechtdall-Chouer	42
Stimmbildung und Atemtechniken	42
Equilibre et prévention des chutes	43
Step-Aerobic.....	43
Interaktives Gedächtnistraining	44
Gymnastique pour Dames.....	44
Nordic Walking Cours intensif	45
Noten lernen, wieso nicht ? Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !	46
Fit mat Danzen.....	47
VTT dans la nature	47
Sport pour tous via ZOOM	48
Une journée dans la ville du VTT à Houffalize	48
Nordic Walking, une journée en Belgique (Trois-Ponts).....	49
PRIVATKURSE COURS PRIVÉS :	
Remise en forme	49
Sprechstunde	50
Computer Internet.....	50
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
Rad fahren.....	51
Pétanque in Lorentzweiler.....	51
“Klengen Treppeltour”	52
Autopédestre.....	52
Autopédestre ganzer Tag	53
Mit Nordic Walking in Form	54
Kegeln in Schlindermanderscheid.....	55
Kegeln in Gosseldange	55
UNSER LAUFENDES PROGRAMM :	
Spillowend Lorentzweiler.....	56
Poterstonn Lorentzweiler und Boevange	56
Kaffisstuff in Heffingen	57
Einkaufen.....	57
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	58
Immer wieder Sonntags.....	58
Mëttesdësch	59
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	60
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL.....	61
DAS TEAM UELZECHTDALL	62-63

Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet



Wann/Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

Wer/Qui ?

Team

Preis/Prix ?

20€/cours

Wollen sie lernen wie man ein Facebook-Profil erstellt? Oder was Instagram ist? Wollen Sie mit ihren Kindern und Enkelkindern über WhatsApp reden und sie dabei sehen? Oder vielleicht wissen wie sie ihre Fotos verbessern können bevor sie sie hochladen?

Dann rufen sie uns an und machen einen Termin für einen Privatkurs mit einem unserer Mitarbeiter aus. Wir helfen Ihnen gerne auf dem neuesten Stand der Dinge zu bleiben.

Vous voulez créer un profil Facebook ou Instagram ? Savoir comment utiliser la caméra pour parler avec vos proches. Ou faire des retouches sur vos photos avant de les mettre en ligne ? Alors contactez nous et faites un rendez-vous avec un de nos collaborateurs. Nous vous aiderons volontiers !

Clément : Zoom, Teams, Skype

Thierry et Jessica : Facebook, WhatsApp

Ervin : retouche photos, Facebook, Instagram

Joe et Josy : Facebook, Instagram, Réglages, Internet banking

Auch können Sie sich bei uns melden, falls Sie Infos zum Thema Smartphone oder Tablet brauchen. Wir geben Ihnen auch gerne Individualkurse damit Sie besser mit all den verschiedenen Apparaten klarkommen, und beraten Sie auch.

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

 Club UELZECHTDALL	Chèque Cadeau
Pour : xxx	Montant : xx €
De la part de : xxx	Expire le : 31/12/2xxx
A déduire lors de l'une de vos prochaines factures en indiquant les références suivantes :	
Numéro Client :	

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 des 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 Klengbousbiérg | L-7795 Bissen

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

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

Koschteschbau - 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

Sall « Jo Gaffiné » - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler

Sall « Fautelfiels » - 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

Schwimmbad Krounebiérg - 14, rue de la Piscine | L-7572 Mersch

Maison Relais Krounebiérg - 11, rue de la Piscine | L-7572 Mersch

Ecole de Musique - Rue du Coin | L-7597 Mersch

Commune de Steinsel

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

Musekshaus « A Schmatts » - 13, rue Paul Eyschen | L-7317 Steinsel

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

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

Spontane Aktivitäten und Ausflüge !

Activités et excursions spontanées !

Um unser Angebot verbessern zu können, haben wir uns überlegt einen Newsletter zu erstellen. Dies wird es uns ermöglichen, über das feste Programm hinaus, welches oft monatelang im Voraus geplant werden muss, Aktivitäten für Sie anzubieten. Eine interessante Ausstellung bei Esch 2022 zum Beispiel oder ein Konzertbesuch. Oder, oder, oder....

Diese Newsletter können wir momentan aber nur per Email an Sie weiterleiten. Haben Sie also Interesse daran, dann rufen Sie uns an, geben uns Ihre Mailadresse durch und schreiben Sie sich ein. Automatisch bekommen Sie dann unsere Newsletter.

Afin de pouvoir vous proposer des activités et excursions de manière plus spontanée, nous avons décidé de créer une newsletter. Ce service ne sera possible que via courriel. Si vous êtes intéressés, contactez-nous pour nous fournir votre adresse email et souscrire à cette newsletter !



Überraschungsausflug

Journée Surprise



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 21. April 2022

Wo | Où ?

Überraschung

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero / Josy Holcher

Preis | Prix ?

+/- 90€

Vertrauen Sie uns? Dann melden Sie sich zu unserem Überraschungsausflug an. Sie wissen lediglich, dass es ein Tagesausflug ist! Wo es hingehet, was unternommen wird oder was gegessen wird, erfahren Sie erst am Tag selber. Nur eines können Sie sicher wissen: es wird ein interessanter und geselliger Tag sein.

Faites-nous confiance et embarquez-vous pour notre journée surprise. Rien ne sera révélé jusqu'au jour-même, mise à part l'heure de départ. Pour le reste laissez-vous surprendre. Une chose est sûre : nous allons bien nous amuser !

Hondstreff



Wo und Wann | Quand et où?

Mersch, Op der Haardt

Am Freitag, den 15. April, Treffpunkt um 14h00

Lorentzweiler, Parking Fitnessparcours

Am Freitag, den 13. Mai, Treffpunkt um 14h00

Mersch, Parking Hunnebur

Am Freitag, den 10. Juni, Treffpunkt um 14h00

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Mit dem Hund muss man eh Gassi, also könnten wir das doch gelegentlich gemeinsam in einer Gruppe tun. Beim Hondstreff geht es genau darum. Sich treffen und zwischen 3 und 5 Kilometer zusammen spazieren. So haben Frauchen und Herrchen ein bisschen Gesellschaft während die Hunde sich austoben. Natürlich werden wir in der Gruppe mit den Hunden einige Regeln beachten müssen, am Wichtigsten ist es aber, dass ihr Hund mit anderen Hunden klarkommt.

L'objectif de l'activité Hondstreff est de réunir les amoureux des chiens dans une atmosphère communautaire pour faire de l'exercice, prendre l'air et rencontrer de nouveaux amis. Sur des parcours faisables pour tous et entre 3 et 5 kilomètres, avec bien sûr quelques règles de groupe. Le plus important c'est que votre chien s'entende bien avec d'autres chiens.



La grotte Scladina



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 05. Mai 2022,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Andenne, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

+/- 65€

Elle est un des sites préhistoriques belges majeurs et un des plus grands chantiers de fouille préhistorique belge qui soit toujours en cours de fouilles et accessible aux publics.

On y a découvert des artefacts en silex façonnés par les Hommes de Néandertal et des restes d'homme de Neandertal. Le musée dispose d'une riche collection de centaines de milliers d'ossements d'animaux préhistoriques (ours des cavernes, chevaux, hyènes, etc.), près de 20 000 outils et déchets taillés par les Hommes de Néandertal. Une visite complète de la grotte et du musée ainsi que deux activités occuperont notre journée dans la petite ville d'Andenne.

Robin des bois



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 12. August 2022,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Beuveille, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 65€

Entre joie, doute et passion, Robin et ses amis vous donnent rendez-vous au domaine de La Cassine, transformé en véritable forêt de Sherwood. Vibrez, frissonnez et rejoignez-les pour faire face au Comte de Nottingham. Embarquez à bord d'une tribune mobile et couverte unique en Europe qui se déplace au fil des scènes sur 300 mètres et vous offre la plus grande scène du Grand Est. Avant le spectacle, pour que la magie soit complète, commencez la soirée à table et régalez-vous !



Wir entwickeln unser eigenes Parfüm



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 20. Mai 2022,
Abfahrt 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Walcourt, Belgien

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Preis | Prix ?

+/- 80€

Zusammen tauchen wir ein in die Welt der Sinne, spezifisch in die Welt des Geruchs. Wir bekommen Erklärungen zur Herstellung eines Parfüms von der Kopfnote bis zur Fußnote. Die Spezialisten vor Ort werden uns dann begleiten bei der Zusammenstellung unseres eigenen Eau de Parfum, von welchem jeder auch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen kann.

Une véritable initiation au parfum, ou nous créons notre propre eau de parfum. Epaulés de spécialistes qui nous feront comprendre la composition du parfum et qui nous feront sentir les ingrédients.

City Trip Blieskastel



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 07. Juni 2022,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Blieskastel, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica Cales

Preis | Prix ?

+/- 60€

Im Herzen der Biosphäre gelegen und mit der barocken Altstadt ist Blieskastel eine kleine Residenzstadt mit viel Charme. Gräfin Marianne von der Leyen, die im 18. Jahrhundert in Blieskastel residierte, ist für diese zauberhafte Hinterlassenschaft verantwortlich. Hier kann man die Seele baumeln lassen und den Tag genießen.

Blieskastel verfügt auch über ein kleines Uhrenmuseum, welches wir besuchen werden. Es werden insgesamt 99 Uhren präsentiert, die ein Privatsammler der Stadt Blieskastel gestiftet hat. Neben 5 Uhren aus Deutschland und 2 wunderbaren Pendeluhren aus England repräsentieren die restlichen 92 Zeitmesser mit der integrierten Sammlung der 36 Comtoise-Uhren nicht nur die Anfänge der Uhr in einem vorwiegend agrarisch strukturierten Sektor des französischen Jura, sondern auch und gerade die Blütezeit der französischen Pendule vom Ende des 17. bis ins 19. Jahrhundert.

Velosvakanz



Wann | Quand ?

Von Samstag, den 11. Juni bis
Samstag, den 18. Juni 2022

Wo | Où ?

Niederlande

Wer | Qui ?

Ervin Gjata / Denise Kips

Preis | Prix ?

+/- 1600€

Dieses Jahr fahren wir in das Land des Fahrrades. Unsere Fahrradroute beginnt in Amsterdam, von wo aus wir die Südroute über Rotterdam, Delft, Schoonhoven, Haarlem usw bis nach Zaandam fahren. Die genannte Südroute beträgt +/- 300 km.

Highlight bei dieser ganzen Reise ist, dass nicht nur unser Gepäck von einem Standort zum nächsten gebracht wird, sondern direkt unser ganzes Zimmer! Denn unser Hotel ist ein Schiff, mit dem schönen Namen MS De Amsterdam, welches uns jeweils abends am Ankunftsort erwartet.

Wir haben diese Radtour schon einmal gemacht, aber auf der Nordroute, und es hat jeden begeistert.

Aufgepasst: es sind nur noch Doppelkabinen verfügbar!

Osterei aus Gips als Vase für Blumen herstellen



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 07. April 2022
von 09h30 - 12h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jessica Cales

Preis | Prix ?

Materialabhängig

Zusammen werden wir schöne Osterdeko herstellen. Alles was wir dafür benötigen sind ein Luftballon, Gipsbinden und Wasser.

Als Ergebnis werden wir ein Ei haben, welches wir als Vase benutzen können und noch mit tollen Osterglocken schmücken werden.



ATELIER CREATIF Cadre Végétal



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 27. Mai 2022 um 14h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 25€ cadre et matériel sans les plantes

Voici une idée simple et rapide pour faire entrer la nature chez soi en utilisant des plantes succulentes. Ce tableau végétal trouvera sa place dans tous les espaces. Les tableaux végétaux sont tendances et très décoratifs ! Clément, vous explique comment fabriquer vous-même un tableau végétal de plantes grasses et succulentes. Un cours d'art floral sur mesure pour vous amuser dans la créativité ! Pas besoin d'être initié, même les débutants peuvent réaliser un Cadre Végétal sympa. Ce dont vous avez besoin : Un marteau, Une pince à couper, Des ciseaux et surtout de la bonne humeur.

Ce que je fournis : Le reste ! Végétaux, récipients, matériel technique... Et le sourire.

Résultat : repartez chez vous avec une composition originale faite de vos propres mains !

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

ESCAPE ROOM : La cabane de la sorcière



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 06. April 2022,
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Trier, Deutschland

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 55€

Wagen Sie es, in die Hütte der Hexe einzudringen und diese zu stören? Wohlwissend dass nur 60 Minuten bleiben um heil wieder aus den Fängen dieses unbarmherzigen Wesens zu entwischen.

Vous et votre équipe de chasseurs de démons êtes sur les traces d'une sorcière qui persécute et piège les enfants du village. Mais celle-ci vous enferme dans sa cabane... une fois à l'intérieur, vous reprenez connaissance, pris au piège, profitez de son absence pour la neutraliser et sortir au plus vite.



Schuhmeile Hauenstein



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 13. April 2022,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Hauenstein, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica Cales

Preis | Prix ?

+/- 60€

Zu Beginn des Tages werden wir die neue offene Schuhfabrik von Josef Seibel besuchen, wo wir von der Auswahl des Leders, bis hin zum fertigen in Handarbeit genähten Schuh, die Produktion von Josef Seibel live miterleben.

Nach einem guten Mittagessen, geht es dann zur Schuhmeile, denn Vielen ist der Luftkurort Hauenstein bekannt als das größte Schuhdorf der Welt. Ob Pumps, Ballerinas, High Heels, Stiefeletten, Keilabsatz-Schuhen, Boots oder Overknees – dem Schuhfan bietet die Schuhmeile Hauenstein eine riesengroße Auswahl an Schuhen aller Couleur und lässt Liebhaber-Hezen schneller schlagen. Insgesamt halten die Händler entlang der beliebten Shoppingmeile eine Million Paar Schuhe vor Ort ständig bereit.

Stade de Luxembourg: geführte Besichtigung



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 28. April 2022 und
am Montag, den 23. Mai 2022,
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Luxemburg, Luxemburg

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 15€

Bei dem einstündigen Rundgang durch das Stade de Luxembourg erleben Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen, die normalerweise den Mannschaften, der Presse oder wichtigen Persönlichkeiten vorbehalten sind, ebenso wie die öffentlich zugänglichen Bereiche und den „heiligen“ Rasen.

Unsere Gästeführer präsentieren Ihnen ein Stück Sportgeschichte und allerhand Fakten rund um ein spannendes, modernes Gebäude, das den großen Stadien auf dieser Welt in nichts nachsteht.

Pendant la visite d'une heure du Stade de Luxembourg, vous découvrirez en exclusivité les coulisses, normalement réservées aux équipes, à la presse ou aux personnalités importantes, ainsi que les zones ouvertes au public et la pelouse « sacrée ».

Nos guides vous présenteront un morceau d'histoire du sport et toutes sortes de faits sur un bâtiment moderne et passionnant qui n'a rien à envier aux grands stades de ce monde.

Visite guidée Moulin Dieschbourg Echternach



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 06. Mai 2022,
Abfahrt 13h00 (Bissen)

Wo | OÙ ?

Echternach, Luxemburg

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Preis | Prix ?

+/- 20€

In der letzten noch funktionierenden Mühle in der Region Müllerthal produziert die Familie Dieschbourg seit 1897 Mehl von einheimischem Getreide. Hier wird mit Hilfe der Wasserkraft noch gemäß traditionellem Handwerk gemahlen; der Respekt im Umgang mit den natürlichen Ressourcen und die Nachhaltigkeit prägen die Firmenpolitik. In der Mühle wird auch biologischer und fair gehandelter Kaffee geröstet, den man nach der Besichtigung verkosten kann.

Depuis 1897, la famille Dieschbourg produit de la farine avec du blé régional dans le dernier moulin encore en fonction dans la Région Mullerthal. L'artisanat traditionnel du broyage s'applique sur l'énergie hydroélectrique.



Schiffahrt Mettlach - Saarburg



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 12. Mai 2022,
Abfahrt um 09h00 (Bissen)

Wo | OÙ ?

Mettlach, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica Cales

Preis | Prix ?

+/- 45€

Wir starten unsere Schiffahrt in Mettlach. Dort verengt sich das Flusstal, die Felsen werden schroffer. Bei Saarhölzbach verlassen wir das Saarland und passieren wenig später die roten Felsen des Hartsandsteinwerkes Düro. Es folgt die kleine Saarschleife bei Hamm. Danach erreichen wir die zweithöchste Staustufe Deutschlands bei Serrig. Nach einer ca. 1,5h Schiffahrt, kommen wir in der malerischen Altstadt Saarburgs, mit dem romantischen Wasserfall, zahlreichen Cafés und Restaurants an. Dort haben wir einen 3 stündigen Aufenthalt, bevor wir wieder zurück nach Mettlach fahren und während der Fahrt ein Stück Kuchen und Kaffee auf dem Schiff genießen.

Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 13. Mai 2022,
Abfahrt um 06h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Maastricht, Niederlande

Wer | Qui ?

Denise Kips

Preis | Prix ?

25€

In Maastricht besuchen wir traditionell den Markt. Zwischendurch nehmen wir Ihnen Ihre Einkäufe ab und verstauen sie im Bus so dass Sie nach Lust und Laune in den Geschäften shoppen oder die Stadt erkunden können.

Visite traditionnelle du marché de Maastricht. Sur l'heure de midi nous mettrons vos achats dans le bus pour que vous soyez libre de vous promener dans cette belle ville.



Fermont - le fort invaincu



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 18. Mai 2022,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Beuveille, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 55€

Fermont, c'est un périple de plus de deux heures à la découverte d'un ouvrage d'artillerie de la ligne Maginot resté authentique, avec ses équipements, ses organisations souterraines et son armement. Après la visite du magasin à munitions, un petit train électrique vous emmènera à 30m sous terre, au cœur des blocs de combat où vous visiterez une casemate d'artillerie entièrement équipée, seul organe de ce type visitable aujourd'hui. Un circuit extérieur vous permettra ensuite de découvrir les autres blocs de l'ouvrage et notamment la tourelle de 75mm du bloc 1 en état de marche.

Visite de la brasserie Bofferding



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 19. Mai 2022,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | OÙ ?

Käerjeng, Luxemburg

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

+/- 65€

Die Brauerei Bofferding hat ein komplett neues Besucherzentrum errichtet. Hier bekommen Sie in einer geführten Besichtigung den Einblick in die Braukunst, lernen die Rohstoffe kennen, die verschiedenen Etappen des Brauens und natürlich wird auch das Schmecken nicht zu kurz kommen.

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 Braustuff ».



Sandskulpturen Monschau



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 25. Mai 2022,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | OÙ ?

Monschau, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica Cales

Preis | Prix ?

+/- 60€

Besuchen Sie mit uns die weltgrößte Ausstellung von Indoor-Sandskulpturen.

Wir treten ein in die wunderbare Welt der Sandskulpturen und entdecken die goldenen Perlen Europas. Viele bekannte Personen, Gebäude und Traditionen sind aus mehr als 1.000.000 kg speziellem Skulpturensand gestaltet worden. Zwanzig professionelle, internationale Sandkünstler haben wochenlang gearbeitet, um diese beeindruckenden und sehr detaillierten Skulpturen zu schaffen.

Lassen Sie sich mit historischen Personen fotografieren und betrachten Sie den Eiffelturm in Paris, die Kirche Sagrada Familia in Barcelona und das Kolosseum in Rom - alles an einem Tag!

Visite de la ville de Grevenmacher



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 01. Juni 2022,
Abfahrt um 13h15 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Grevenmacher, Luxembourg

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 20€

Historische Wurzeln hat jede Stadt, doch Grevenmacher bietet vieles mehr! Was hat ein Schwein mit der Zerstörung der Stadt zu tun? Weshalb es schon immer etwas teurer war ein Bürger Grevenmachers zu sein? Lassen Sie sich überraschen!

Chaque ville a des traditions anciennes, mais Grevenmacher a beaucoup plus à offrir ! Sauriez-vous quel est le rapport entre un cochon et la destruction de la ville? Ou pourquoi il a toujours été plus cher d'être un citoyen de Grevenmacher? Laissez-vous surprendre !



Memorial 1815 bataille de Waterloo



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 02. Juni 2022,
Abfahrt um 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Waterloo, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

+/- 65€

Le **Mémorial de la bataille de Waterloo en 1815** est un site unique en **Belgique** qui est à la fois un monument de **commémoration** et un musée **historique**. C'est également et surtout un lieu chargé d'histoire. Un guide en costume d'époque nous plongera dans la bataille de Waterloo et nous vivrons une visite guidée immersive de la bataille et une démonstration de tirs canons. Une grande journée napoléonienne !

Archäologiepark Römische Villa Borg und der Baumwipfelpfad Saarschleife



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 03. Juni 2022,
Abfahrt 09h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Borg, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Preis | Prix ?

+/- 40€

Die einzigartige rekonstruierte römische Villenanlage von Borg lässt erahnen, wie man als Privilegierter in jener Zeit lebte. Das Freilichtmuseum mit den archäologischen Ruinen, dem prachtvollen Villenbad, den harmonischen Gärten, den Tagungs- und Festräumen, dem Torhaus, der römischen Küche und nicht zuletzt der römischen Taverne laden zum Verweilen ein.

Da wir schon in der Gegend sind werden wir auch eine Führung des Baumwipfelpfades haben. Bei der Führung «Von den Wurzeln zu den Wipfeln» erklärt unser Naturführer auf spannende Art und Weise den Mischwald und seine Lebensformen und gibt interessante Infos zum Baumwipfelpfad selbst.



Visite guidée du musée des fers à repasser et de Longwy



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 15. Juni 2022,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Longwy, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 55€

Au cours d'une journée, découverte du musée des fers à repasser. Il s'agit d'une des plus importantes collections au monde, regroupant 5 000 pièces et retraçant l'histoire des fers à repasser des origines à nos jours. Ensuite, découvrez les fortifications de Vauban, inscrites sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, au cours d'une visite guidée : la Porte de France, la boulangerie militaire, l'ancienne place d'armes, l'église Saint Dagobert, le Puits de Siège, la casemate en croix, la poudrière...

Fackelwanderung Ellergronn



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 24. Juni 2022,
Abfahrt 18h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Esch-sur-Alzette, Luxemburg

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Preis | Prix ?

+/- 20€ plus Essen

Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich in einem Naturschutzgebiet, auf einem von hohem Gras gesäumten Wanderweg, der sanft in die zunehmende Dunkelheit abgleitet. In der Abenddämmerung verstärken sich die Gerüche, es ertönen andere Geräusche und die Natur macht sich so langsam für die Nacht bereit. Und jetzt beginnt für Sie eine faszinierende Besichtigung: das Naturschutzgebiet Ellergronn bei einer Fackelwanderung erkunden! Ein aufregendes Abenteuer, angefüllt mit spannenden Geschichten über den Alltag derer, die einst in den unterirdischen Stollen gearbeitet haben. Sie interessieren sich für Geschichte, lieben die Natur oder sind einfach nur neugierig? Dann sollten Sie sich diese Besichtigung auf keinen Fall entgehen lassen!

Imaginez-vous en train de marcher sur un chemin bordé d'herbes hautes dans la lumière sombre du soir. À la tombée de la nuit, les odeurs s'intensifient, les bruits changent et la nature qui vous entoure s'installe pour la nuit. Au cours d'une soirée fascinante, vous découvrirez la forêt de nuit et entendrez des histoires captivantes sur la vie quotidienne dans les mines.

Dinant - son histoire, sa citadelle et en prime l'abbaye de Maredret



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 29. Juni 2022,
Abfahrt um 07h30 (Bissen)

Wo | OÙ ?

Dinant, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

+/- 65€

La jolie petite ville de Dinant en bord de Meuse nous dévoilera le temps d'une visite guidée, son histoire musicale avec Adolphe Sax et son passé militaire avec son impressionnante citadelle forteresse. A quelques kilomètres de Dinant, l'abbaye Maredret de style néogothique fondée en 1893 et spécialisée dans l'art de l'enluminure et l'imagerie religieuse, nous ouvrira ses portes. Guidée par une des sœurs bénédictines vous découvrirez le mode de vie des sœurs qui vivent encore dans l'abbaye.



Asselborn : Museum der Wassermühle



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. Juni 2022,
Abfahrt 07h00 (Lorentzweiler)

Wo | OÙ ?

Asselborn, Luxemburg

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Preis | Prix ?

+/- 30€

Fast 1000 Jahre Geschichte hat die älteste Mühle des Großherzogtums „auf dem Mühlrad“. Sie befindet sich in Asselborn, acht Kilometer westlich von Clerf im „Tal des Friedens“ des Tratterbachs und beherbergt ein kleines Museum, das erklärt, wie so eine Mühle früher funktioniert hat und was für Werkzeuge benutzt wurden. Die Historie der Mühle kann bis ins Jahr 1036 zurückverfolgt werden.

Wir werden diesen Ausflug mit einem unserer Ganztages-Autopédestre verbinden, Sie können aber auch nur am Ausflug und Essen teilnehmen!

Existant depuis plusieurs siècles, le Moulin d'Asselborn est considéré comme l'un des plus anciens moulins à eau du Grand-Duché de Luxembourg. Nous pouvons remonter à ses débuts jusqu'en 1036, lorsque l'abbaye de Saint-Maximin acquit la propriété d'Asselborn via un contrat d'échange avec le monastère Stavelot-Malmedy.



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.

www.kulturhaus.lu



CONCERT: ONJ. Brosius. Moog

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg
Direction: Pit Brosius, Piano: Joseph Moog



Wéini | Quand ?

Am Sonntag, den 17. April 2022
um 17h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

28€

Pour le Concerto pour piano de Robert Schumann, l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, sous la direction de son directeur artistique et musical Pit Brosius, se produit aux côtés du pianiste de renommée internationale Joseph Moog qui a travaillé avec l'Orchestre Métropolitain de Montréal sous la direction de Yannick Nézet-Séguin, entre autres. L'opéra de Franz Schubert Claudine von Villa Bella comprend trois actes, dont seul le premier a survécu. Pendant l'année révolutionnaire de 1848 à Vienne, une partie du manuscrit, qui était en possession d'un ami de Schubert depuis 1815, aurait été utilisée par un domestique pour allumer un feu dans la cheminée. La charmante ouverture a heureusement survécu à ce brasier. Le Concerto pour piano en la mineur de Robert Schumann est considéré comme le concerto romantique par excellence. Depuis sa création, le Concerto en la mineur est resté au sommet de l'échelle de popularité auprès du public.

Lorsque Felix Mendelssohn Bartholdy a commencé à écrire sa Symphonie N°5 « La Réforme » en 1829, il n'avait que 20 ans. La symphonie, écrite pour la commémoration du 300^e anniversaire de la Confession d'Augsburg, est l'oeuvre orchestrale la plus ambitieuse qu'il ait jamais abordée, d'un ton grandiose et héroïque.

Programme

Franz Schubert : Claudine von Villa Bella, D.239 – Overture

Robert Schumann : Concerto pour piano en la mineur, op. 54

Soliste : Joseph Moog

– Entracte –

Felix Mendelssohn Bartholdy : Symphonie N°5 en ré mineur, op. 107 « La Réforme »

Avec l'aide financière du Ministère de la Culture du Grand-Duché de Luxembourg dans le cadre du programme Neistart Lëtzebuerg – Kultur



SPEKTAKEL - Erop

Théâtre du Centaure, Mierscher Kulturhaus, Kulturhaus Niederaanven
Geschriwwe vum Romain Butti



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 22. April 2022
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

28€

E Mann spadséiert iwwert e Pad op eng roueg Plaz an der Natur, wou hie meditéiert. An dësem Sanktum befaasst hie sech mat ville Froen a mat all de Pläng, déi geplatzt sinn, sou och de grouse Roadtrip mat sengem Léifsten, dee wäit fort ass a net heemkann.

Vun enger Léift, déi een nëmme nach schwéier kann delen, iwwert déi stëll Momenter, an deenen ee just op sech selwer lauschtert an ufänkt, seng Ëmwelt anescht wouer ze huelen, bis zu deem Moment, wou d'Dir um Flughafen op geet an hie säi Léifste rëm an den Aarm kann huelen.

Erop befaasst sech mat engem Spriecher, dee seng Ëmwelt a sech selwer op eemol anescht oder nei wouer hält. Erop beschreift e Waarden op e Liewe voller Léift a mat der Sich no enger Zäit, déi kee virdefinéiert Enn huet. Huet et nach e Wäert, ze plangen oder sech op Leit anzeloossen?

„(Aber auch) so berührt dieser Text und lässt sicher persönliche Gefühlslagen der Krise unter den Zuschauern hinterfragen. Ein wunderbarer, starker Abend.“ Daniel Conrad, Luxemburger Wort.

Mam Raoul Schlechter Mise en scène Fábio Godinho Scènographie Marco Godinho Luucht Antoine Colla Musek Nigji Sanges Créatioun am Théâtre du Centaure Koproduktioun Mierscher Kulturhaus, Kulturhaus Niederanven.



CONCERT - Ka komme wat wëllt

40 Joer dono – Robert Stephen Band



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 24. Juni 2022
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24€

Wéi am Joer 1982 den Album Ka komme wat wëllt vun der Robert Stephen Band op de Maart komm ass, hu warscheinlech déi mannst Leit geduecht, datt dee Vinyl Lëtzebuenger Museksgeschicht géif schreiwen. Dat Ganzt war produzéiert vun der Robert Stephen Band, opgeholl an ofgemëscht gouf am „Geméisbuttek“ zu Wolz an de legendäre Cover staamt vum Renée Weber.

Déi meescht vun deene Lidder, wéi zb: Ka komme wat wëllt, Amerika läit just viroan Èlwen, Véier Wochen, Just e Clown, Wann's du nik weess wat lo man, de Flemms Blues a nach vill anerer sinn haut nach bekannt a beléift. Si stounge garantéiert fir den Ufank vu enger neier lëtzebuergescher Museks-Ära.

Och wa virdu schonns verschidde Museker sech ob Lëtzebuergesch ausgedréckt hunn, ass et awer bestëmmt deen Album, dee sécher derzou bäigedroen huet, dat duerno iwwert all déi Joren sech vill vun eise lokale Museker motivéiert hunn, fir hir Musek mat Lëtzebuenger Texter ze schreiwen. Als Erënnerung sief emol gesot, datt de Robert Stephen oder vill méi de Gollo Steffen wäit iwwert 100 Kompositiounen an exzellent Texter ob Lëtzebuergesch publizéiert huet. Nieft den original Memberen dierften och nach verschidden aner bekannten Invitée mat op der Bün stoen, fir aus dem Anniversaire en onvergiesslechen Owend ze maachen.

Gesang, Gittar Gollo Steffen Bass-Gittar Michel Bontemps Gittar Mil Garofalo Batterie Roger Hamen.

SPEKTAKEL – OPER - Herzog Blaubarts Burg

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Oper in einem Akt



Wéini | Quand ?

Am Sonntag, den 31. Juli 2022

um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

40€

Einführungen jeweils 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn.

Stockfinster und feuchtkalt ist es in Blaubarts Burg, als der Herzog seine neue Frau Judith nach Hause führt. Aber Judith scheint von einem überwältigenden Willen getrieben, alles Vertraute hinter sich zu lassen. Mit ihrer Liebe will sie die düsteren Hallen erhellen, will die Türen aufreißen, hinter denen sich Blaubarts prachtvollste und blutrünstigste Geheimnisse verbergen. „Kühl und süß ist's, wenn die offenen Wunden bluten“, seufzt Blaubart wehmütig und sieht zu, wie die Frau seiner Zukunft in seine tödliche Vergangenheit abgleitet. Krieg, Folter, Schätze, Ländereien – mit jeder geöffneten Tür schiebt sich die unheilvolle Burg – dritte Protagonistin der Oper – ein Stück weiter zwischen die Liebenden.

Mit seinem Kunstmärchen Der Blaubart eröffnete der französische Schriftsteller Charles Perrault 1697 dem alten Sagenstoff des blutrünstigen Frauenmörders mit der unkonventionellen Gesichtsbehaarung endgültig den Weg in die Literatur. In atmosphärisch dichten Bildern und einem Klangfarbenreichtum, der von der ungarischen Volksmusiktradition inspiriert ist, erzählt Béla Bartók in seiner einzigen, 1918 uraufgeführten Oper die Geschichte von Judith und Blaubart als poetisches Seelendrama, das beiden Protagonisten gerecht wird.

Musik Béla Bartók Musikalische Leitung Pit Brosius Inszenierung Claude Mangan Bühne Étienne Duval Kostüme NN Judith NN Herzog Blaubart NN Produktion Mierscher Kulturhaus, Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Avec l'aide financière du Ministère de la Culture du Grand-Duché de Luxembourg dans le cadre du programme Neistart Lëtzebuerg – Kultur

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.

Folgende Opern stehen auf dem Spielplan:

Mignon (Thomas) - Le dimanche 03 avril 2022

Simon Boccanegra (Verdi) - Le dimanche 19 juin 2022

Don Giovanni (Mozart) - Le dimanche 15 mai 2022

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

KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Jogging



Wann | Quand ?

Ab dem 28. März 2022,
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 ?

Ab dem 28. März 2022,
Immer montags und freitags von 16h15-17h15
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, 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 ?

Ab dem 29. März 2022,
Immer dienstags von 09h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

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..

APRIL

Fr	01	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging
Sa	02	
So	03	OPER - Mignon (Thomas)
Mo	04	Rad fahren, Jogging, Sport pour tous via ZOOM
Di	05	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour
Mi	06	Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, ESCAPE ROOM : La cabane de la sorcière
Do	07	Autopédestre, Osterei aus Gips als Vase für Blumen herstellen
Fr	08	Nordic Walking He/Fi, Jogging, VTT dans la nature
Sa	09	
So	10	
Mo	11	Rad fahren, Jogging, Sport pour tous via ZOOM
Di	12	Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, Spillowend Lorentzweiler
Mi	13	Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Schuhmeile Hauenstein
Do	14	Autopédestre
Fr	15	Einkaufen, Nordic Walking He/Fi, Jogging, Hondstrëff
Sa	16	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	17	CONCERT - ONJ. Brosius. Moog
Mo	18	Ouschterméideg
Di	19	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
Mi	20	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
Do	21	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Überraschungsausflug - Journée Surprise
Fr	22	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Kaffisstuff in Heffingen, SPEKTAKEL - Erop
Sa	23	
So	24	Immer wieder Sonntags
Mo	25	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM
Di	26	Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler
Mi	27	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
Do	28	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Stade de Luxembourg: geführte Besichtigung

Fr	29	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging
Sa	30	

MAI		
So	01	
Mo	02	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM
Di	03	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
Mi	04	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
Do	05	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, La grotte Scladina
Fr	06	Einkaufen, Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Visite guidée Moulin Dieschbourg Echternach
Sa	07	
So	08	
Mo	09	Journée de l'Europe
Di	10	Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler
Mi	11	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
Do	12	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Schifffahrt Mettlach - Saarburg
Fr	13	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Nordic Walking - une journée en Belgique, Maastricht, Hondstrëff
Sa	14	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	15	OPER - Don Giovanni (Mozart)
Mo	16	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM
Di	17	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
Mi	18	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Fermont - le fort invaincu
Do	19	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Visite de la brasserie Bofferding

Fr	20	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Kaffisstuff in Heffingen, Wir entwickeln unser eigenes Parfüm
Sa	21	
So	22	
Mo	23	Rad fahren, Jogging, Sport pour tous via ZOOM, Stade de Luxembourg: geführte Besichtigung
Di	24	Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, Spillowend Lorentzweiler
Mi	25	Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Sandskulpturen Monschau
Do	26	Christi Himmelfahrt
Fr	27	Nordic Walking He/Fi, Jogging, Atelier créatif: Cadre Végétal
Sa	28	
So	29	Immer wieder Sonntags
Mo	30	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM
Di	31	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen

JUNI		
Mi	01	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Visite de la ville de Grevenmacher
Do	02	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Memorial 1815 bataille de Waterloo
Fr	03	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Archäologiepark Römische Villa Borg und der Baumwipfelpfad Saarschleife
Sa	04	
So	05	
Mo	06	Päischtméideg
Di	07	Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler, City Trip Blieskastel
Mi	08	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
Do	09	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	10	Einkaufen, Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Hondstrëff
Sa	11	Velosvakanz
So	12	Velosvakanz

Mo	13	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM, Velosvakanz
Di	14	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Velosvakanz
Mi	15	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Visite guidée du musée des fers à repasser et de Longwy, Velosvakanz
Do	16	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Velosvakanz
Fr	17	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Une journée dans la ville du VTT à Houffalize, Kaffisstuff in Heffingen, Velosvakanz
Sa	18	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, Velosvakanz
So	19	OPER - Simon Boccanegra (Verdi)
Mo	20	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM
Di	21	Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler
Mi	22	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
Do	23	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball
Fr	24	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, CONCERT - Ka komme wat wëllt, Fackelwanderung Ellergronn
Sa	25	
So	26	Immer wieder Sonntags
Mo	27	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Sport pour tous via ZOOM
Di	28	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Trëppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
Mi	29	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Dinant - son histoire, sa citadelle et en prime l'abbaye de Maredret
Do	30	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Pickle Ball, Asselborn : Museum der Wassermühle

Pickle Ball



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2022,
Immer donnerstags von 09h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

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.



Stricken ist inn!



Wann | Quand ?

Ab dem 28. März 2022,
Immer montags und donnerstags
von 14h30-16h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

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 ?

Ab dem 29. März 2022,
Immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Vereinsbau Rollingen, Rollingen

Wer | Qui ?

Ursula Muller

Preis | Prix ?

90€ | Trimester

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.

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

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.

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.

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 28. März 2022, Immer montags
von 16h30-18h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Laura Millington

Preis | Prix ?

55€ | Trimester

Yoga kennt kein Alter. Yogaübungen halten den Körper fit, erfrischen Geist und Seele und bewirken langfristig mehr Lebensqualität und innere Ausgeglichenheit. Aus diesem Grund ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Yoga ist eine einfache Möglichkeit, die körperliche Fitness, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten und zu verbessern.

Der Yogakurs beinhaltet eine Stunde Körperübungen (Asanas), einen Viertelstunde Atemübungen (Pranayama) und eine Viertelstunde körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation mit Klangschalen und Meditation.

Le Yoga est une discipline adaptable à tous les âges et toutes les situations (douleurs chroniques, articulations...).

Ayant un réel effet apaisant et grandement bénéfique sur le corps et l'esprit, la pratique du Yoga consiste à enchaîner différentes postures (asanas), exercices de respiration (pranayama), relaxation par des bols tibétains et méditation.



Fit for Fun



Wann | Quand ?

Ab dem 28. März 2022,
Immer montags von 19h45h-20h45
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

Wer | Qui ?

Francine Nickels

Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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 ?

Immer montags von 14h00-15h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, 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.

Dieser Kurs wird abgehalten falls unser Trainer wieder in Form ist, oder wir einen Ersatz gefunden haben. Bitte informieren Sie sich telefonisch!



Fitnessstraining



Wann | Quand ?

Immer montags von 15h00-16h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

Preis | Prix ?

50€ | Trimester

Bei unserem Fitnessstraining 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.

Dieser Kurs wird abgehalten falls unser Trainer wieder in Form ist, oder wir einen Ersatz gefunden haben. Bitte informieren Sie sich telefonisch!

Recabic



Wo und Wann | Quand et où?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 29. März 2022, immer dienstags
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

Centre Culturel, Helmdange:

Ab dem 30. März 2022, immer mittwochs
von 18h00-19h00 (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.



TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



Wann | Quand ?

Débutant : Immer dienstags von 09h00-09h45

Intermédiaire : Immer donnerstags von 09h-09h45

Avancé : Immer donnerstags von 10h15-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, 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 !

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



Wann | Quand ?

Ab dem 30. März 2022, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

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 Objektivie 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 !



Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wo und Wann | Quand et où?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 28. März 2022, immer montags von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 30. März 2022, immer mittwochs von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica Cales

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

Beim Sitzturnen sitzen wir in einem Kreis zusammen und machen verschiedene Übungen, die dem ganzen Körper und der Beweglichkeit zugutekommen, 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.

Self défense



Wann | Quand ?

Ab dem 28. März 2022, immer montags
von 14h00-15h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, 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!



Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler:

Ab dem 28. März 2022, immer montags
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 30. März 2022, immer mittwochs
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

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 ?

Immer donnerstags,
Jeweils um 09h30-11h00
(Außer Schulferien)

Wo | OÙ ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy Holcher

Der Uelzechtdall-Chouer ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Rund 30 Sängerinnen und Sänger 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.



Stimmbildung und Atemtechniken



Wann | Quand ?

Ab dem 28. März 2022, immer montags
von 09h30-10h30 (außer Schulferien)

Wo | OÙ ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy Holcher

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

Wir gebrauchen sie andauernd: unsere Stimme. Aber die wenigsten von uns wissen, wie wir sie schonen können, oder wie wir sie trainieren. Mit der Atmung geht es uns genauso. Richtig atmen tut unserem Körper gut, und wirkt auch noch entspannend.

In diesem Kurs, der sich nicht nur an Sänger richtet, werden wir verschiedene Techniken erlernen und auch mehr über unsere Stimme und unsere Atmung erfahren.

Equilibre et prévention des chutes



Wann | Quand ?

Ab dem 30. März 2022, immer mittwochs
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

François Pizzimenti

Preis | 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



Wo und Wann | Quand et où?

Ab dem 28. März 2022, immer montags
von 09h30-10h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Vereinshaus, Lintgen

Wer | Qui ?

Jessica Cales

Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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 !

Interaktives Gedächtnistraining



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2022, immer donnerstags
von 09h30-10h30

(Außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jessica Cales / Sabrina Kettel

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 ?

Ab dem 30. März 2022,

Immer mittwochs von 19h30-20h30

(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Maison Relais Krounebiert, 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

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt/

Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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.

Noten lernen, wieso nicht ?

Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !



Wann | Quand ?

Ab dem 30. März 2022, immer mittwochs von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy Holcher

Preis | Prix ?

50€ | Trimester

Singen sie in einem Chor aber sie können keine Noten lesen? Oder haben sie Enkelkinder die in einem Musikkurs sind, und sie wollen diese dabei unterstützen? Oder wollen sie einfach nur etwas Neues dazu lernen? Vielleicht späterhin auch ein Instrument ausprobieren?

Dann ist dieser Kurs für sie. Mit viel Spaß und nur mit der nötigen Theorie lernen sie Noten lesen und bekommen auch eine kleine Einweisung in die Musiktheorie. Versuchen sie es, sie werden es nicht bereuen.

Avez-vous toujours eu envie d'apprendre les notes ? Pour mieux comprendre la musique, voir même pour éventuellement essayer de jouer d'un instrument ? Alors inscrivez-vous à ce cours. Dans une bonne ambiance et sans trop de théorie, vous apprendrez à lire une partition.

Fit mat Danzen



Wann | Quand ?

Ab dem 29. März 2022, immer dienstags von 09h15 bis 10h15 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Ecole de Musique, Mersch

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

90€ | Jahr (30€ | Trimester)

Tanzen hält nicht nur den Körper fit sondern auch den Kopf und ist Balsam für die Seele. Einfache und kurze Choreographien werden gutgelaunt zusammen einstudiert – Folkloretänze, Kreistänze, Höfische Tänze, Square Dance, Linedance für jedermann/frau. Mit oder ohne Partner/in, einsteigen ist jederzeit möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur gute Laune ist unbedingt mitzubringen.

La danse maintient non seulement le corps en forme, mais aussi la tête et est un baume pour l'âme. Des chorégraphies simples et courtes sont répétées ensemble dans la bonne humeur - danses folkloriques, danses en cercle, danses de cour, Square dance, Linedance pour tous. Avec ou sans partenaire, l'adhésion est possible à tout moment. Une expérience préalable de la danse n'est pas nécessaire - il suffit d'apporter une bonne humeur.



VTT dans la nature



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 08. und 22. April 2022

Am Freitag, den 06. und 20. Mai 2022

Am Freitag, den 03. und 17. Juni 2022 (Journée à Houffalize voir page 48)

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

25€ | Trimester

Je vous propose de parcourir les bois et les chemins naturels du pays avec des parcours adaptés et surs. En petit groupe, sans se presser sur les chemins de terre, en vtt nous suivrons différents circuits entre 20 et 25 km suivant les difficultés du parcours. Chaque circuit sera fait une fois par nous pour être sûr que le parcours soit praticable en toute sécurité.

Sport pour tous via ZOOM



Wann | Quand ?

Immer montags von 09h30-10h30

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

In diesem Zoom-Kurs kann jeder mitmachen der Lust hat, sich sportlich zu betätigen. Thierry und Clément zeigen Übungen die jeder in seinem eigenen Rhythmus mitmachen kann.

Dans ce cours, tout le monde peut participer à son propre rythme. L'important c'est de faire travailler son corps et de se sentir bien.



Une journée dans la ville du VTT à Houffalize



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 17. Juni 2022,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Houffalize, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

+/- 40€ | Trimester

Je vous invite à découvrir de beaux sentiers dans la belle région Houffalize. Une ballade de plus ou moins 30km vous permettra de découvrir de jolis paysages et quelques barrages à castors. Après cette jolie balade, vous aurez la possibilité de nettoyer vos vélos au centre de lavage à Houffalize et ensuite vous pourrez vous doucher au centre hôtelier de Vayamondo. La journée se terminera par un bon restaurant.

Nordic Walking, une journée en Belgique (Trois-Ponts)



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 13. Mai 2022,
Abfahrt um 08h30 (Mersch)

Wo | OÙ ?

Trois Ponts, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

+/- 35€

Une journée entre les collines de Trois-Ponts pour une ballade avec de magnifiques points de vue sur la vallée. Le trajet jusque-là se fera en train au départ de Mersch. Pour ce parcours le dénivelé est assez important (700m), mais avec un bon ravitaillement et quelques « en cas » tout ira bien. Après cette belle ballade, nous mangerons tous ensemble dans un bon petit restaurant.

PRIVATKURSE | COURS PRIVÉS :

Remise en forme



Wann | Quand ?

Nach Termin

Wo | OÙ ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

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.

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

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.

Sprechstunde



Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

Wer | Qui ?

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



Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler
Wenn wir zu Ihnen kommen, wird ein
Kilometerzuschlag verrechnet

Wer | Qui ?

Josy Holcher | Joe Chimenti

Preis | Prix ?

30€ pro Stunde

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 !



Rad fahren



Wann | Quand ?

Immer montags ab 14h00,
sobald das Wetter es erlaubt

Wo | Où ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Sobald 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 ? Dès que la météo le permettra, tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.



Pétanque in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs ab 14h00- 18h00

Wo | Où ?

Lorentzweiler

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 sobald das Wetter es erlaubt immer mittwochs, und falls es zu viele werden können wir noch einen weiteren Tag spielen.

Dès que le temps le permettra, 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.

“Klengen Treppeltour”



Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

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



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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 ?

Am Donnerstag, den 28. April,
19. Mai und am 30. Juni 2022

Wo | OÙ ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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



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.

Gruppe 1:

langsameres, angepasstes Training/
débutants

Wann | Quand ?

Immer dienstags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Preis | Prix ?

30€ pro Trimester |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

Gruppe 2:

normales training

Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Clement Goncalves

Preis | Prix ?

30€ pro Trimest |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

Kegeln in Schlindermanderscheid



Wann | Quand ?

Wird Ihnen noch mitgeteilt

Wo | Où ?

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. **Bitte Turnschuhe nicht vergessen!**

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt



Kegeln in Gosseldange



Wann | Quand ?

Wird Ihnen noch mitgeteilt

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.

UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Dienstag den, 12. und 26. April 2022

Am Dienstag den, 10. und 24. Mai 2022

Am Dienstag den, 07. und 21. Juni 2022

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

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.



Poterstonn Lorentzweiler und Boevange



Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h30

Aal Gemeng Boevange

Am Dienstag den, 05. und 19. April 2022

Am Dienstag den, 03., 17. und 31. Mai 2022

Am Dienstag den, 14. und 28. Juni 2022

Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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.

Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. April, 20. Mai
und 17. Juni 2022 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 15. April, 06. Mai und
am 10. Juni 2022 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.

Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 16. April, 14. Mai
und 18. Juni 2022 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.



Immer wieder Sonntags...



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 24. April, 29. Mai und
am 26. Juni 2022 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 hingeh!t

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, ...

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Oû ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Monique Bauer/Guy Schiltz

Preis | Prix ?

15€ Vorspeise, Menü und Dessert

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.

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

06/04/2022	Keen Mëttesdësch
13/04/2022	Keen Mëttesdësch
20/04/2022	Geschnetzeltes mat Râis a Zalot
27/04/2022	Bouletten
04/05/2022	Couscous Thierry
11/05/2022	Italienesch
18/05/2022	Spargelen
25/05/2022	Keen Mëttesdësch
01/06/2022	Prince Orloff mat Krokette a Geméis
08/06/2022	Kallefsragout
15/06/2022	Kache mam Fatima
22/06/2022	Bouneschlupp
29/06/2022	De Joe an de Josy iwerraschen iech

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.



DAS TEAM UELZECHTDALL :



Josy

Direktion

Tél. 26 33 64-1

E-mail: direktioun@clubuelzechtdall.lu



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

E-mail: sekretariat@clubuelzechtdall.lu



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

E-mail: sekretariat@clubuelzechtdall.lu



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

E-mail: thierry@clubuelzechtdall.lu



Clément

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu



Ervin

Animation

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



Jessica

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



SABRINA

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: sabrina@ cud.lu

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag

09h00-12h00 & 14h00-16h00

Freitag

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

help[°]
All Dag ass e gudden Dag

OS

PRINTED IN
LUXEMBOURG



MIXTE
Papier issu de
sources responsables
FSC® C008551

myclimate
neutral
Imprimé

myclimate.org/01-18-878020

