



Tél. 26 33 64-1

## WANTERPROGRAMM

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

*Wanter am Dall 2021*





**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## **Was für ein Jahr!**

Um diese Jahreszeit ist es üblich an dieser Stelle einen Rückblick zu machen auf das vergangene Jahr. Und nun könnte man annehmen, dass dieser Rückblick für 2020 eher düster ausfallen würde.

Aber über Pandemie und Lockdown wurde schon genug geredet. Deshalb wollen wir hier trotz allem die positiven Dinge hervorstreichen, die 2020 mit sich gebracht haben.

Da wäre zum einen zum Beispiel unser Auftaktkonzert für 20 Jahre Club Uelzechtdall. Das Merscher Kulturhaus war bis auf den letzten Stuhl ausverkauft, und unser Uelzechtdall Chouer wusste mit einem abwechslungsreichen Programm zu begeistern. Und auch wenn das die erste und letzte Aktion im Rahmen unseres Geburtstages war, so können wir Ihnen versichern, dass die Feierlichkeiten nur aufgeschoben sind, und wir halt 2021 weiter feiern!

2020 hat dann auch gezeigt wie solidarisch alle im Club sind. Nicht nur unsere Kunden, nein auch unsere Gemeinden! Denn unser Neujahrsempfang sollte in der Hall Ierbicht sein, diese stand aber an besagtem Tag unter Wasser. Kurzerhand hat die Gemeinde Fischbach ihren Saal in Schoos zu Verfügung gestellt und das Gemeindepersonal von Mersch hat alles Nötige nach Schoos verlagert, damit der Empfang stattfinden konnte. An dieser Stelle nochmals einen großen Dank an alle Beteiligten.

Auch wenn unsere Aktivitäten stark reduziert wurden, hat unser Personal aber munter weiter gearbeitet. Wir haben uns umstrukturiert. Es wurden Videos gedreht zum Thema Sport, Kochen, gesunde Ernährung. Es wurden Ratespiele ausgearbeitet. Wir haben eine Zeitung herausgebracht. Wir haben mit Ihnen telefoniert und sind auch bei 150 Personen vorbeigefahren um nach dem Rechten zu schauen. Und neuerdings bieten wir auch Kurse über Videokonferenz an.

Unserem gesamten Personal an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für diese Initiativen und für den Drang, immer und im Respekt sämtlicher Hygienemaßnahmen für unsere Kunden da zu sein.



Nach vorne blickend, ist diese Broschüre auch noch mit dem kleinen Vermerk „falls erlaubt“ behaftet, aber das hält uns nicht davon ab, vorausschauend die nächsten Monate zu planen. Und hier hoffen wir auch wieder, Ihnen bestmöglich abwechslungsreiche Aktivitäten anzubieten.

Diesmal sind auch wieder neue Kurse dabei, hauptsächlich rund ums Tablet und allen Internetprogrammen. Wir begleiten Sie gerne und zeigen Ihnen wie Videokonferenzen funktionieren, wie sie mit der Familie mit Kamera telefonieren, usw.

Zum Schluss wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins Jahr 2021. Auf dass wir uns alle gesund und munter bei einer oder mehreren der Aktivitäten wiedersehen.

Prost Neujahr!



**Vom 19.02.2020 bis den 03.01.2021 sind wir geschlossen.  
Wir wünschen Ihnen frohe Festtage.**



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

## Highlights

!!!Poterstonn in Lorentzweiler: neues Datum!!! . . . . .	10
Stimmbildung und Atemtechniken . . . . .	10
Seife selber herstellen . . . . .	11
Kerze im Glas aus Wachs und Gel herstellen . . . . .	11
Soirée Millefeuilles . . . . .	12

## Ausflüge / Excursions

Musée de la Distillerie (Kehlen) . . . . .	13
Luftfahrtmuseum in Mondorf-les-Bains . . . . .	14
MUDAM – Geführte Besichtigung . . . . .	14
The Family of Man . . . . .	15
Rindschleiden „klingste Duerf vun Letzebuerg“ . . . . .	16
Exposition « Andy Warhol » à Liège . . . . .	16
Luxembourg Science Center . . . . .	17
Kulturhuëf Ausstellung Gutenberg . . . . .	18
Burg Vianden . . . . .	19
SEO . . . . .	19
Visite de l'ancienne scierie de Beckerich. . . . .	20
Chocolaterie Darcis in Verviers . . . . .	20
Visite de la brasserie Bofferding . . . . .	21
Musée du transport liégeois et visite du port de Liège . . . . .	21
Autrucherie . . . . .	22
Montenauer Schinkenräucherei . . . . .	22
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus . . . . .	23
THEATER : Onirisée . . . . .	23
CONCERT: Bouquet d'Europe . . . . .	24
SPEKTAKEL: Um Stamminee . . . . .	25
CONCERT: Das Wort im ToN . . . . .	26
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège . . . . .	27

## Kollektivkurse / Cours collectifs

Atelier créatif, mettre en relief un tableau avec Powertex . . . . .	28
Atelier Creatif / Cadre Végétal . . . . .	28
Mandalas aus Papier gestalten / Mandalas en papier . . . . .	29
Dessin au charbon, la technique de dessin classique . . . . .	29
Badminton . . . . .	30
Pickle Ball . . . . .	30
Jogging . . . . .	31
Aquagym in Mersch . . . . .	31
Innen-Pétanque . . . . .	32
Bleib Fit Tanz Mit . . . . .	32
Acrylkursus / Cours d'acrylique . . . . .	37



Stricken ist inn!!!	37
Yoga	38
Fit for Fun	38
Gym douce Globales Aktiv-Stretching	39
Fitnessstraining	39
Recabic	40
Sitzturnen in Bissen und Lintgen.	40
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	41
TRX „entraînement par suspension de poids de corps“	42
DANZ DECH FIT Larochette	43
Self défense	43
Es wird wieder genäht!	44
Uelzechtall-Chouer	44
Equilibre et prévention des chutes	45
Step-Aerobic	45
Theater – Gruppe	46
Interaktives Gedächtnistraining	46
Gymnastique pour Dames	47
Nordic Walking Cours intensif	47
Zusammenarbeit Club Uelzechtall – Biissen beweegt sech	48
Nordic Walking	48
Krafttraining	49
Fit mat Häerz – Cardiotraining	49
Zumba	50

## Privatkurse / Cours privés

Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form	51
Remise en forme	52
Sprechstunde	52
Computer / Internet	53

## Freizeitaktivitäten / Loisirs

„Klengen Treppeltour“	53
Autopédestre	54
Autopédestre ganzer Tag	54
Mit Nordic Walking in Form	55
Kegeln in Schlindermanderscheid	55
Kegeln in Gosseldange	56

## Unser laufendes Programm

Poterstonn Lorentzweiler und Boevange	56
Spillowend Lorentzweiler	57
Kaffisstuff in Heffingen	57
Einkaufen	58
Immer wieder Sonntags	58
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	59
Mëttesdësch	59

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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

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



## Chèque cadeau à offrir.

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



## Vente de clés USB.

Si vous désirez soutenir le Club Uelzechtall, 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

### 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

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

### Commune de Mersch

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

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

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

### Commune de Steinsel

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



## Highlights

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

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



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

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

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

### Stimmbildung und Atemtechniken



- Wann/Quand ?** Ab dem 11. Januar 2021,  
immer montags von 9h30-10h30  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Neue Musikschule Steinsel
- Wer/Qui ?** Holcher Josy
- 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

## Seife selber herstellen

- Wann/Quand ?** Mittwoch, den 06. Januar 2021  
um 09h30
- Wo/Où ?** Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Cales Jessica
- Preis/Prix ?** Material abhängig



Seife lässt sich ganz einfach selber herstellen. Selbst gemachte Seife ist nicht nur frei von industriellen Zutaten, man hat auch die Möglichkeit, seine Seife in beliebiger Farbe und Geruch herzustellen. Wir werden für unsere Seife ebenfalls eine tolle Form benutzen. Haben sie Interesse, dann melden sie sich an und stellen mit uns Ihre eigene Seifenkreation her. Die Seife eignet sich mit einer schönen Verpackung auch ideal als Geschenk für liebe Menschen.

## Kerze im Glas aus Wachs und Gel herstellen

- Wann/Quand ?** Mittwoch, den 17. März 2021  
um 09h30
- Wo/Où ?** Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Cales Jessica
- Preis/Prix ?** Material abhängig



Sie wollten schon immer selbst eine Kerze herstellen. Ob mit oder ohne Duft, ob mit oder ohne Farbe, der Kreativität ist hier keine Grenze gesetzt. Wir werden eine Kerze mit Wachs in ein Einmachglas gießen, die andere werden wir mit Gel herstellen.



## Soirée Millefeuilles

- Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 17. März 2021  
um 20h00
- Wo/Où ?** à définir
- Preis/Prix ?** gratuit



La "Soirée Millefeuilles" est un rendez-vous artistique amateur qui célèbre les cultures et les langues.

Chaque soirée est dédiée à un thème et les participants sont invités à exprimer leur créativité comme ils le souhaitent : lecture de textes personnels ou d'écrivains connus, chants, danse, théâtre, peinture...

Chacun peut s'exprimer dans la langue de son choix : une traduction en français est projetée pour faciliter la compréhension des présentations par le public.

*Vom 19.02.2020 bis den 03.01.2021*

*sind wir geschlossen.*

*Wir wünschen Ihnen frohe Festtage.*

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

## **Ausflüge / Excursions**

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

### **Musée de la Distillerie (Kehlen)**



<b>Wann/Quand ?</b>	Am Donnerstag, den 03. März 2021
<b>Wo/Où ?</b>	Bissen 14h00
<b>Wer/Qui ?</b>	Goncalves Clément
<b>Preis/Prix ?</b>	+/- 10 €

*Découvrez les techniques et les traditions de l'art de la distillation de ses débuts à nos jours. Cette visite guidée vous donnera un aperçu de l'artisanat traditionnel et de la vie sociale d'autrefois. À la fin de la visite, vous aurez l'occasion de goûter les liqueurs faites maison lors d'une dégustation.*

Entdecken Sie die Techniken und Traditionen der Kunst des Destillierens von den Anfängen bis hin zur Gegenwart. Hier wird Ihnen einen Einblick in das traditionelle Handwerk und auch das frühere gesellschaftliche Leben gewährt. Am Ende der Besichtigung können Sie bei einer Verkostung die hauseigenen Schnäpse und Liköre genießen



## Luftfahrtmuseum in Mondorf-les-Bains



**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 20. Januar 2021  
**Wo/Où ?** Bissen 13h00  
**Preis/Prix ?** +/- 15 €

2012 fand das erste luxemburgische Luftfahrtmuseum mitten im Thermalpark im Pavillon der Kind-Quelle ein Zuhause. Mit dem Museum wird die Rolle des Thermalbads gewürdigt, das im April 1910 die Kulisse für den ersten Flug im luxemburgischen Luftraum bot. Wichtigstes Ausstellungsobjekt dieses Museums ist zweifellos die „Klemm“, ein Eindecker aus dem Jahr 1934. Das tadellos restaurierte Modell ist mit seinen knallroten Flügeln nicht zu übersehen. Tauchen Sie ein in die Welt der Luftfahrtpioniere und der Luftfahrttechnik des 20. Jahrhunderts! Im Museum erwartet Sie:

- eine chronologische Einführung zu den verschiedenen Disziplinen der Luftfahrt wie Motorfliegen, Segelfliegen oder Fallschirmspringen;
- eine Ausstellung von Luftfahrzeugen, darunter das älteste Holzflugzeug, das schon 1946 in Luxemburg flog, ein Ultraleichtflugzeug oder auch der allererste Heißluftballon;
- eine Wetterstation im Einsatz, deren Funktionsweise sich den Besuchern auf spielerische Art erschließt;
- die Bandaufzeichnung eines Gesprächs zwischen Pilot und Tower;
- ein Film zu den Abenteuern der „Klemm“.

## MUDAM – Geführte Besichtigung



**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 28. Januar 2021  
**Abfahrt/Départ ?** Um 14h00 vor Ort  
**Preis/Prix ?** Führungskosten

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

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



## The Family of Man

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 03. März 2021

**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler

**Preis/Prix ?** +/- 20€



*Qu'est-ce que l'humanité ? Exposition de photos*

« The Family of Man » *Qu'est-ce qui unit les hommes ? C'est autour de cette question, ni plus ni moins, que s'articule la touchante et légendaire exposition de photos « The Family of Man », inscrite depuis 2003 au registre Mémoire du monde de l'UNESCO. Véritable manifeste pour la paix entre les hommes, elle compte 503 photographies de 273 auteurs venant de 68 pays, dont Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, August Sander et Dorothea Lange. Conçue par Edward Steichen et d'abord présentée au Museum of Modern Art (MoMA) de New York en 1955, elle s'est définitivement installée au château de Clervaux dans les années 1990.*

Was ist Menschlichkeit? Was verbindet die Menschen? Nichts weniger als das ist das große Thema von „The Family of Man“. Eine berührende und legendäre Fotoausstellung, seit 2003 eingetragen in das UNESCO-Weltdokumentenerbe. Sie ist ein Manifest für den Frieden unter den Menschen. Die Ausstellung beinhaltet 503 Fotografien von 273 Autoren aus 68 Ländern, unter anderem Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, August Sander und Dorothea Lange. Zusammengestellt von Edward Steichen und im „Museum of Modern Art“ (MoMA) in New York 1955 zuerst gezeigt, ist die Ausstellung seit den 1990er-Jahren permanent im Schloss von Clerf beheimatet.



## Rindschleiden „klingste Duerf vun Letzebuerg“

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, 03. Februar 2021

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 09h00

**Preis/Prix ?** +/- 50 €



Das kleinste Dorf lässt uns dennoch viel entdecken:

Die Kirche von Rindschleiden, Ursprünglich war die im 10. Jh. errichtete Kirche zu Ehren aller Heiligen erbaut worden. Erst im 16. Jh. wurde sie dem Heiligen Willibrord geweiht. Von ihren anfänglichen 50 Quadratmetern wurde die Kirche im Laufe der Jahrhunderte mehrmals erweitert, was durch die verschiedenen Baustile auch heute noch klar ersichtlich ist. Besonders beeindruckend sind die Fresken, die sich über eine Fläche von rund 170 Quadratmetern ziehen.

Im ländlichen Museum Thillenvogtei können wir uns mit dem Leben auf dem Land und den landwirtschaftlichen Arbeiten von wie vor 100 Jahren vertraut machen und gemeinsam ein Brot backen und dieses im Anschluss mit nach Hause holen.

Danach werden wir noch gemütlich im **Klengen "Ranschelter Bistro" MiRo** zu Mittag essen.

## Exposition « Andy Warhol » à Liège

**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 04. Februar 2021

**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 9h30

**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry

**Preis/Prix ?** +/- 50 €



*L'exposition Warhol – « The American Dream Factory » à la Boverie de Liège, vous dévoile la carrière de cet artiste parmi les plus influents du XXe siècle. L'exposition rassemble les œuvres les plus célèbres d'Andy Warhol, provenant des plus grands musées du monde. Une occasion de découvrir un portrait vivant de 40 ans d'histoire de cette Amérique dont l'artiste a su capter l'âme comme nul autre de ses contemporains.*

## Luxembourg Science Center

**Wann/Quand ?** Am Montag, den 15. Februar  
2021

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 10h00

**Preis/Prix ?** +/- 20 €



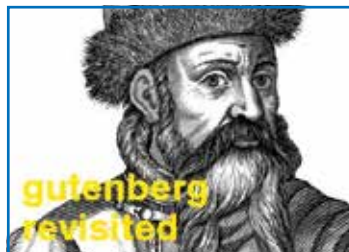
Das Luxembourg Science Center ist ein faszinierendes Zentrum für Wissenschaft und Technologien. In der „Explorations“ (Ausstellung) erwarten Sie über 70 interaktive Experimentierstationen. Diese laden Sie ein zu einer fantastischen Entdeckungsfahrt durch unsere Welt. Hier erleben Sie jeden Tag spektakuläre Workshops und Shows wie z.B. Gigantische 1,5 Millionen Volt Lichtbögen, Kicker gegen einen Roboter spielen, Stahl in Sekundenschnelle zum Schmelzen bringen und vieles mehr. Staunen pur.

*Le Luxembourg Science Center est un centre de découverte ludique et divertissant dédié aux sciences et aux technologies, accessible au public de tout âge. Dans la grande salle d'exploration, vous découvrirez plus de 70 stations interactives, des "science shows" spectaculaires et des ateliers quotidiens vous permettant d'observer et de jouer avec les merveilles de notre monde.*



## Kulturhuef Ausstellung Gutenberg

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Mittwoch, den 17. Februar 2021
<b>Abfahrt/Départ ?</b>	Bissen 11h00
<b>Wer/Qui ?</b>	Cales Jessica
<b>Preis/Prix ?</b>	+/- 30 €



Die auf zwei Etagen angelegte Ausstellung „Gutenberg Revisited“ präsentiert auf der ersten Etage übersichtlich und verständlich die Geschichte des Buchdrucks. Eine anschauliche Timeline vermittelt diese Zeitspanne auf 14 großformatigen Infopaneelen mit Illustrationen und neuen Objekten. Ein Zeitstrahl überblickt die wichtigsten nationalen und internationalen geschichtlichen Ereignisse. International wurde der Buchdruck von Johannes Gutenberg 1452 mit dem Druck der Bibel begründet. In Luxemburg beginnt die Buchdruckgeschichte im Jahr 1598 mit dem ersten Druckerprivileg für Mathias Birton in der Stadt Luxemburg.

Die Ausstellung zieht auch eine Parallele zwischen den Auswirkungen der Erfindung des Buchdrucks und der heutigen Digitalisierung. Beide stellen revolutionäre Wendepunkte in der Gesellschaft dar.

Im Erdgeschoss befindet sich - wie zuvor - die beeindruckende Sammlung historischer Maschinen rund um den Buchdruck, wobei hier zwei besonders hervorgehoben werden: die Linotype, welche vor allem den Zeitungsdruck revolutionierte, und die Original Heidelberger Tiegeldruckpresse, welche den Höhepunkt in der Entwicklung des Tiegeldruckes darstellt. Bei beiden wird die Funktionsweise durch historisches Filmmaterial visualisiert. Aber auch die Geräusche der Maschinen im Betrieb sind beeindruckend; diese sind auf Knopfdruck abspielbar und das bei allen Ausstellungsstücken.

## Burg Vianden

- Wann/Quand ?** Am Freitag, den 05. März 2021  
**Abfahrt/Départ ?** 13h00 Lorentzweiler-Gare  
**Preis/Prix ?** Transport- und Führungskosten



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

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

## SEO

- Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 11. März 2021  
**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-gare 13h00  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Preis/Prix ?** 10 €



*La centrale à accumulation par pompage de Vianden, installée en 1964, est l'une des centrales les plus puissantes et connue dans le monde entier pour ses installations architectoniques et techniques particulières. La galerie des visiteurs présente le fonctionnement et l'exploitation de la centrale. La visite de la caverne (d'une longueur de 300 m) qui abrite 9 machines vous fascinera. De 2010 à 2014 la centrale à accumulation par pompage a été agrandie par une 11ème machine.*

Das 1964 eröffnete Pumpspeicherkraftwerk von Vianden ist ein weltweit für seine architektonische Besonderheiten, einzigartigen Methoden und als eines der stärksten Pumpwasserkraftwerke bekannt. Die Besuchergalerie stellt die Vorgehensweisen und die Nutzung des Kraftwerks. Zwischen 2010 und 2014 wurde das Kraftwerk durch eine 11te Turbine vergrößert und die Besucher können einen der Maschinenräume von der Länge von 300m besuchen, die 9 der Turbinen beinhaltet.



## Visite de l'ancienne scierie de Beckerich

- Wann/Quand ?** Am Freitag den 26. Februar 2021  
**Abfahrt/Départ ?** Bissen 9h00  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Preis/Prix ?** +/- 50 €



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

## Chocolaterie Darcis in Verviers

- Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 03. März 2021  
**Abfahrt/Départ ?** Bissen 08h00  
**Preis/Prix ?** +/- 55 €



Das Schokoladenmuseum von Jean-Philippe Darcis nimmt uns mit auf eine unvergessliche Reise in die Geschichte der Schokolade und ihrer Herstellung. Eine Reise durch die Zeit. Von den Mayas über die Französische Revolution bis zu den ersten Schokoladenläden werden wir uns anhand der originalgetreuen Dekoration in die jeweiligen Epochen hineinversetzt fühlen. Während des Rundgangs im Museum erfahren wir alle wichtigen Informationen mittels eines Audioguides und können zugleich verschiedene Pralinen probieren. Zum Komplex gehören das Museum, ein Salon für Verkostungen, verschiedene Produktionsstätten, eine Akademie der Pâtisserie sowie Ateliers, in denen man den Schokoladenmachern bei der Arbeit zusehen kann. Abgerundet wird unsere Besichtigung mit dem Besuch in der Schokoladenboutique.



## Visite de la brasserie Bofferding



- Wann/Quand ?** Am Freitag den 12. März 2021  
**Abfahrt/Départ ?** Bissen 11h00  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Preis/Prix ?** +/- 40 €

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

## Musée du transport liégeois et visite du port de Liège



- Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 25. März 2021  
**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 7h30  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Preis/Prix ?** +/- 60 €

*Le Port autonome de Liège est le premier port fluvial belge et le troisième port fluvial européen. Avec ses 21 millions de tonnes de trafic annuel, ses projets et facilités, le port de Liège se positionne comme une plate-forme logistique incontournable. Envie de le découvrir? Inscrivez-vous pour un combiné comprenant la visite des anciens transports liégeois et le port autonome.*



## Autrucherie

**Wann/Quand ?** Am Dienstag, den 30. März 2021

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 13h30

**Preis/Prix ?** +/- 20 €



*Tout est bon dans l'autruche ! Sauf, peut-être, le caractère... Située dans le village de Contern, ces dames aux jambes fines se laissent toutefois observer. Cette ferme d'élevage existe depuis 450 ans. Elle n'y compte pas moins de 300 autruches. On y apprend tout sur ce grand oiseau. Dans la ferme vivent 3 générations ensemble, elle est gérée par Martine Axmann-Reuter aidée par son père Nicolas un ouvrier qualifié ainsi qu'un ouvrier saisonnier.*

*On vous propose, après la visite, de découvrir les multiples produits qu'elles permettent de fabriquer. Vente de viande, saucissons, terrines, etc...*

## Montenauer Schinkenräucherei

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 31. März 2021

**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler 09h00

**Preis/Prix ?** +/- 40€



Wer echten Schinken liebt und eine der besten Adressen Belgiens kennen lernen will, wird im beschaulichen Dorf Montenau bei Amel fündig. Die Montenauer Schinkenräucherei ist ein Familienbetrieb, der mit traditionellen, handwerklichen Methoden Ardenner Schinken herstellt. Die überlieferte tausendjährige Tradition des Reifungsprozesses ist noch heute der Garant für den unverwechselbaren Charakter, die rustikale Würze und den intensiven Geschmack der delikaten Schinken. Die Schinkenräucherei ist so eingerichtet, dass wir die Herstellung des Original Ardenner Schinkens von A-Z „live“ verfolgen können, durch große Glasscheiben in den Ateliers, per Film und anhand eines Rundgangs.

Die Palette der Köstlichkeiten bei Montenauer reicht von Ardenner Schinken und Kochschinken über Wurstwaren, wie die Gaumen schmeichelnden Mettwürste, Salami, Schinkenwurst und Grillwürste bis zu Pasteten und Fingerfood in Form von Mettsticks als Aperitifhappen.

## Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus



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

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

## THEATER : Onirisée

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Freitag, den 08. Januar 2021 um 20h00
<b>Wo/Où ?</b>	Mierscher Kulturhaus
<b>Preis/Prix ?</b>	18€



*Onirisée erzählt surrealistische und traumhafte Geschichte(n), inspiriert an den Werken und Erlebnissen surrealistischer Künstlerinnen und umrahmt von einer phantasmagorischen Klangkomposition.*

*Die Performance, die mehrere Sparten und Genres vereinigt, spielt mit Wort, Klang, Musik, Hörspiel/Radioformaten, Bild, Fotografie, Collage, Papieranimation, Video und bildnerischen Elementen.*

*Hiermit beleuchtet das Kollektiv die weibliche Rolle in einer der stärksten und noch immer prägenden Kunstströmungen der Moderne auf sowohl nachdenkliche als auch sinnliche und humorvolle Weise.*

*Das in Musik und Performance versierte Kollektiv setzt sich mit den Themen und Elementen des Surrealismus sowohl kreativ als auch formal auseinander. Traum, Traumartiges, Unbewusstes, Absurdes und Phantastisches, und letztendlich die Kraft und Sicht der Künstlerinnen bilden das Gerüst, auf dem die Performance Onirisée aufbaut.*



## CONCERT: Bouquet d'Europe



**Wann/Quand ?** Am Samstag,  
den 23. Januar 2021  
um 20h00

**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

**Preis/Prix ?** 18 €

Das luxemburgische Symphonieorchester Luxembourg Philharmonia feierte 2019 sein 40. Jubiläum. Es besteht aus ungefähr 90 MusikerInnen, hauptsächlich versierte Amateure sowie einigen Professionellen. Regelmäßige Konzerte in den großen Konzertsälen Luxemburg wechseln sich mit gelegentlichen Auftritten im Ausland ab. Seit 1996 steht es unter der Leitung des dänischen Dirigenten Martin Elmquist.

Solistin Cathy Heidt

Die 1997 in Luxemburg geborene Cathy Heidt begann im Alter von 6 Jahren mit dem Geigenspiel am Conservatoire du Nord in Ettelbrück. Nach dem Premier Prix mit besonderer Auszeichnung wurde sie am Musikgymnasium C.P.E. Bach in Berlin angenommen. Gleichzeitig war sie Jungstudentin in der Klasse von Prof. Johannes Kittel an der Hochschule für Musik Hanns Eisler. Nach ihrem Supérieur Abschluss in Luxemburg begann sie 2016 ihr Studium an der Universität der Künste Berlin. 2018 war Cathy Konzertmeisterin der Jungen Kammerphilharmonie und Mitglied des European Union Youth Orchestra (EUYO). Als Solistin spielte sie bereits mit dem Orchestre de Chambre du Luxembourg (OCL), dem Orchestre Philharmonique du Luxembourg (OPL), dem Brandenburgischen Staatsorchester Frankfurt a.d. Oder und dem Konzerthausorchester in Berlin.

## SPEKTAKEL: Um Stamminee

**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 31. Januar 2021  
um 20h00

**Abfahrt/Départ ?** Mierscher Kulturhaus

**Preis/Prix ?** 18 €



Um Stamminee ass en Hommage un de Pir Kremer awer keng Biographie vum Auteur. Mat senge Stamminee- a Revue Texter, Lidder a Gedichter gött e Stéck Lëtzebuerger populär Ënnerhaltungsgeschicht ausgegruewen, analyséiert an aus dem Bléck vun haut verständlech gemacht. Mir zeechnen e Gesellschaftsportrait duerch de Mond vum Satiriker!

FC Schinnegebess oder Ran an de Goal, Dem Toby Säin Hobby an den Hunn Op Der Bunn, all dës beléifte Lidder verzielen vum engem Liewensgefühl, vum där neier Fräizäit an deene ville Veräiner, déi deemols entstane sinn. Bei äis doheem an der Familjen, Ech Sin Up-To-Date oder Ech brauch kee Mann besangen dat neit Fraebild a verspotten deem Léiwe Männchen seng Naupen. Am Lidd Et Ass Eriwer verzielt de Pir Kremer, wéi 1967 de Militärdéngst ofgeschaf gouf a mat der Ballade De Massaker op der neier Bréck hält hien d'Verkéisers-Situatioun beim Pole Nord op d'Schëpp. De Spektakel respektéiert dem Auteur seng Texter a Gedichter a sicht mat gesonder Distanz de Sound vun de 60er a 70er Joren artistesch a musikalesch anzefänken.



## CONCERT: Das Wort im Ton

**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 14. März 2021  
um 17h00

**Abfahrt/Départ ?** Mierscher Kulturhaus

**Preis/Prix ?** 18 €



„Die Stunden, in denen ich das Vergnügen habe,  
in seine Gedichte einzutauchen, sind mir die teuersten und schönsten...“  
Nikolaus Welter in Musik gesetzt

Kathrin Heles Mezzosopran

N.N. Klavier

Danielle Roster Einführungsvortrag und Konzeption

Kein Komponist hat so viele Texte von Welter vertont wie Lou Koster. Seit den 1930er Jahren fühlte sie sich von seinen Gedichten inspiriert, setzte davon mehr als 40 in Musik und stellte sie in Sammlungen zusammen. Die bekannteste Vertonung ist die Pfingsten 1967 vollendete Ballade Der Geiger von Echternach.

Am 20. Juli 1951 schrieb Lou Koster an Julie Welter-Mischo: „Die Stunden, in denen ich das Vergnügen habe, in seine Gedichte einzutauchen, sind mir die teuersten und schönsten.“ Auch Welter lag viel an Koster's Vertonungen und wusste sie „nicht in besseren Händen als den ihren.“ Das Gedicht „Das Wort im Ton“, das Nikolaus Welter der Komponistin gewidmet hatte, stellte Koster ihren Liedprogrammen oft voran.

In dem Liederabend erklingt eine Auswahl der besten Nik Welter Vertonungen von Lou Koster, sie werden mit Welter-Vertonungen von Helen Buchholtz, Jules Evrard, Claus Krumlovsky u.a. in einen Dialog gesetzt.



## Oper in Lüttich - L'opéra à Liège



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

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

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

Dieses Jahr stehen folgende Opern auf dem Spielplan:

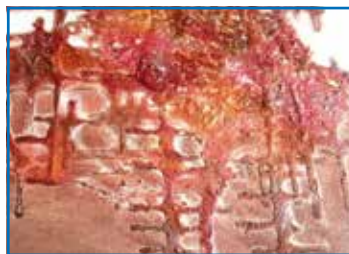
- |   |              |                 |
|---|--------------|-----------------|
| - <b>Il Turco in Italia</b>             | G. Rossini   | 31. Januar 2021 |
| - <b>Les Contes d'Hoffmann</b>          | J. Offenbach | 7. März 2021    |
| - <b>I Lombardi alla prima crociata</b> | G. Verdi     | 18. April 2021  |
| - <b>Così fan tutte</b>                 | W.A. Mozart  | 16. Mai 2021    |
| - <b>La fille du Régiment</b>           | G. Donizetti | 20. Juni 2021   |

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

**Kollektivkurse / Cours collectifs :**

## Atelier créatif, mettre en relief un tableau avec Powertex

- Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 25. Februar und den 04. März 2021  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Abfahrt/Départ ?** Club Uelzechtdall  
**Preis/Prix ?** 25 €



*Sur base d'un tableau ou poster, nous allons grâce au Powertex lui donner du volume et un relief hors de son cadre. Si vous avez à la maison un vieux tableau, je vous propose de l'apporter pour en faire une œuvre nouvelle. L'idéal serait de partir d'un personnage, genre danseuse, musicien, un personnage en costume. Si vous ne possédez pas de tableau, le brocantes et magasins de troc ont souvent de vieux tableaux très bon marché.*

## Atelier Creatif / Cadre Végétal

- Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 24. März 2021  
**Wer/Qui ?** Goncalves Clément  
**Preis/Prix ?** Materialkosten



*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 !*

## Mandalas aus Papier gestalten / Mandalas en papier



- Wann/Quand ?** Ab Mittwoch, den 24. Februar 2021,  
5x von 9h30-11h00
- Wer/Qui ?** Caldas Tania
- Abfahrt/Départ ?** Club Uelzechtall
- Preis/Prix ?** Materialkosten

Viele von Ihnen wissen was ein Mandala ist, aber die meisten kennen es nur als das Malen respektiv ausmalen von geschwungenen Formen. In diesem Kurs stellen wir aus Papier ein Mandala selbst her

*L'origine des « mandalas » en papier est donnée comme millénaire. Dans ce cours, nous allons nous concentrer sur la création d'un Mandala à partir de papier enroulé.*

## Dessin au charbon, la technique de dessin classique



- Wann/Quand ?** Mittwoch, den 24. Februar 2021
- Wer/Qui ?** Caldas Tania
- Wo/Où ?** Paschtoueschhaus Cruchten
- Preis/Prix ?** 50 €

*Le dessin au fusain est une technique facile, ancienne et classique dans le monde artistique. Bien qu'il n'ait été utilisé dans le passé que pour faire des croquis, aujourd'hui il peut être appliqué de plusieurs manières : en dessin au trait, au travail avec de valeurs tonales de lumière sombre ou dans le mélange des deux.*



## Badminton

- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 05. Januar 2021,  
immer dienstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)
- Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry
- Wo/Où ?** Lintgen Sporthalle
- Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



*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 disposition.*

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.

## Pickle Ball

- Wann/Quand ?** Immer donnerstags von  
09h00-11h00 (außer Schulferien)
- Wer/Qui ?** Gjata Ervin
- Wo/Où ?** Lintgen Sporthalle
- 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.*

## Jogging

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



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

## Aquagym in Mersch

- Wann/Quand ?** **(Falls erlaubt)**  
Ab dem 4. Januar 2021,  
immer montags und freitags  
von 16h15-17h15 **(außer Schulferien)**
- Wer/Qui ?** Goncalves Clément
- Wo/Où ?** Schwimmbad Krouneberg in Mersch
- 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.*

## Innen-Pétanque

- Wann/Quand ?** Immer Montags von 14h00-16h00  
(**außer Schulferien**)
- Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry / Holcher Josy
- Wo/Où ?** wird noch mitgeteilt
- Preis/Prix ?** 20 € / Trimester



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

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

## Bleib Fit Tanz Mit

- Wann/Quand ?** (**Falls erlaubt**)  
Ab dem 07. Januar 2021  
immer donnerstags von  
14h30 bis 16h00  
(**außer Schulferien**)
- Wo/Où ?** Centre Culturel in Helmdange/  
Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Weis Josée
- Preis/Prix ?** 90 € / Trimester



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

*La danse procure beaucoup de joie à chaque participant. Elle améliore la concentration, favorise la bonne humeur et aide à nouer de nouveaux contacts au sein du groupe.*

*Chacun est bienvenu, jeune ou moins jeune, avec ou sans partenaire.*

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

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

Januar

Fr	01	
Sa	02	
Mi	03	
Mo	04	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging
Di	05	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	06	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Seife selber herstellen
Do	07	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
Fr	08	Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging, THEATER : Onirisée
Sa	09	
So	10	Immer wieder Sonntags
Mo	11	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	12	Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	13	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	14	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
Fr	15	Einkaufen, Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	16	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	17	
Mo	18	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	19	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	20	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Luftfahrtmuseum in Mondorf-les-Bains
Do	21	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
Fr	22	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	23	CONCERT: Bouquet d'Europe
So	24	
Mo	25	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken





Di	26	Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	27	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, The Family of Man
Do	28	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, UelzechtDall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, MUDAM – Geführte Besichtigung
Fr	29	Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	30	
So	31	Oper- Il Turco in Italia, SPEKTAKEL: Um Stamminee

## Februar

Mo	01	Krafftraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	02	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	03	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Rindschleiden „klegeste Duerf vun Letzebuerg“
Do	04	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, UelzechtDall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Exposition « Andy Warhol » à Liège
Fr	05	Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	06	
So	07	Immer wieder Sonntags
Mo	08	Krafftraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	09	Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	10	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	11	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, UelzechtDall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
Fr	12	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Krafftraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Luxembourg Science Center, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	16	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton



# HIERSCHT AM DALL 2020

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

Mi	17	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Kulturhuuf Ausstellung Gutenberg
Do	18	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
Fr	19	Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	20	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	21	
Mo	22	Krafftraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	23	Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	24	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Mandalas, Dessin au charbon
Do	25	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Powertex
Fr	26	Einkaufen, Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging, Visite de l'ancienne scierie de Beckerich
Sa	27	
So	28	

## März

Mo	01	Krafftraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	02	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	03	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Mandalas, Chocolaterie Darcis in Verviers, The Family of Man
Do	04	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Powertex
Fr	05	Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging, Burg Vianden
Sa	06	
So	07	Oper - Les Contes d'Hoffmann
Mo	08	Krafftraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	09	Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	10	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafftraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Mandalas



Do	11	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, SEO
Fr	12	Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging, Visite de la brasserie Bofferding
Sa	13	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	14	CONCERT: Das Wort im Ton
Mo	15	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	16	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	17	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Mandalas, Soirée Millefeuilles, Kerze im Glas aus Wachs und Gel herstellen
Do	18	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
Fr	19	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	20	
So	21	Immer wieder Sonntags
Mo	22	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	23	Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	24	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Mandalas, Cadre Végétal
Do	25	Autopédestre, Zumba, Nordic Walking (Bbs), Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Musée du transport liégeois et visite du port de Liège
Fr	26	Einkaufen, Nordic Walking He/Fi, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	27	Kegeln in Schlindermanderscheid
So	28	
Mo	29	Krafttraining 1+2, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
Di	30	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Fit mat Häerz, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Autrucherie
Mi	31	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Krafttraining 3+4, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Montenauer Schinkenröcherei



## Zum Herausnehmen

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

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



## Acrylkursus / Cours d'acrylique



- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 05. Januar 2021,  
immer dienstags und donnerstags  
von 14h30-17h30  
(außer Schulferien)
- Wer/Qui ?**  
Muller Ursula
- Wo/Où ?**  
Vereinsbau Rollingen/Mersch
- 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.

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

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

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

## Stricken ist inn!!!

- Wann/Quand ?** Ab dem 04. Januar 2021,  
immer montags und donnerstags  
von 14h30-16h30  
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?**  
Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler



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



## Yoga

- Wann/Quand ? (Falls erlaubt)**  
Ab dem 04. Januar 2021  
immer montags von 15h00-16h30  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Centre Culturel Helmdange
- Preis/Prix ?** 55 € / Trimester



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

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

## Fit for Fun

- Wann/Quand ? (Falls erlaubt)**  
Ab dem 04. Januar 2021,  
immer montags von 19h30h-20h30  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Salle des sports  
école préscolaire Lintgen
- Wer/Qui ?** Nickels Francine
- 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 ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 04. Januar 2021,  
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.*

## Fitnessstraining



- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 04. Januar 2020,  
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.*



## Recabic

**Wo und Wann?**  
**Quand et où?:**

**(Falls erlaubt)**

Ab dem 05. Januar 2021,  
immer dienstags von 09h00-10h00  
in BissenNouvelle Hall des Sports Bissen  
**(außer Schulferien)**

**(Falls erlaubt)** Ab dem 06. Januar  
2021, immer mittwochs

von 18h00-19h00 im Centre Culturel Helmdange **(außer Schulferien)**

Origer Rina

**Wer/Qui ?**

**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.*

## Sitzturnen in Bissen und Lintgen

**Wo und Wann?/  
Quand et où?:**

Vereinshaus Lintgen:

**(Falls erlaubt)**

Ab dem 04. Januar 2021,  
immer montags von 14h00-16h00

**(außer Schulferien)**

Nouvelle Hall des Sports Bissen: **(Falls erlaubt)** Ab dem 06. Januar  
2021, immer mittwochs von 10h00-11h00 **(außer Schulferien)**

**Wer/Qui ?**

**Preis/Prix ?**

Pizzimenti François und Cales Jessica

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.*

## PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 06. Januar 2021,  
immer mittwochs von 09h30-10h30  
oder 10h45-11h45  
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?**  
Neue Sporthalle Lintgen
- Preis/Prix ?**  
80 € / Trimester

Pilates ist eine Form von Sport bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Pilates beruht auf 8 Prinzipien: Konzentration, Regelmäßigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung. Ausgehend von diesen 8 Prinzipien werden spezielle Übungen erlernt, beginnend mit der Atmung und der Zentrierung des Körpers.

Die 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 !*





## TRX „entraînement par suspension de poids de corps“



- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 05. Januar 2021,  
immer dienstags 10h00-11h00  
und donnerstags von 10h00-11h00  
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen
- Wer/Qui ?** Goncalves Clément
- Preis/Prix ?** 60 € / Trimester

*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 !*

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.



## DANZ DECH FIT Larochette



**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 08. Januar 2021,  
immer freitags von 14h30-15h30  
(außer Schulferien)

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

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

An alle Jung und Jung gebliebenen!

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

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

**Anmeldung bei Frau Kauffmann Marie-Anne  
unter GSM 621 765 173 oder [sloeber@email.lu](mailto:sloeber@email.lu)  
Trainerin Buschmann Josette 78 91 16 [jo.buschmann@yahoo.fr](mailto:jo.buschmann@yahoo.fr)**

## Self défense

**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 04. Januar 2021,  
immer montags von 14h00-15h30  
(außer Schulferien)

**Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen

**Wer/Qui ?** Goncalves Clément

**Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



*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.*

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.



## Es wird wieder genäht!



**Wann/Quand ? (Falls erlaubt)**  
Ab dem 04. Januar 2021,  
immer montags von 14h00-16h00 und  
ab dem 06. Januar 2021  
immer mittwochs von 14h00-16h00  
**(außer Schulferien)**

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

**Wer/Qui ?**  
Streng Fabienne

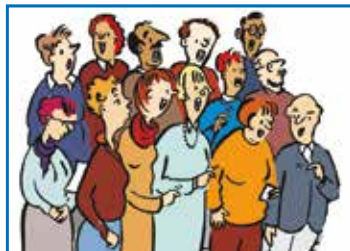
**Preis/Prix ?**  
65 € / Trimester

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

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

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

## Uelzechtdall-Chouer



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

**Wo/Où ?**  
Musekshaus „A Schmatts“ Steinsel

**Wer/Qui ?**  
Holcher Josy

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.

## Equilibre et prévention des chutes



- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 06. Januar 2021,  
immer mittwochs von 9h00 bis 10h00  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?**  
Nouvelle Hall des Sports Bissen
- Wer/Qui ?**  
Pizzimenti François
- 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



- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 04. Januar 2021,  
immer montags von 9h30 -11h00  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?**  
Vereinshaus zu Lintgen
- Wer/Qui ?**  
Cales Jessica
- Preis/Prix ?**  
45 €

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

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

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



## Theater – Gruppe

- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Immer donnerstags von 13h30 – 14h30  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Lorentzweiler Salle F. Doster
- Wer/Qui ?** Thommes Jessica
- Preis/Prix ?** Gratis



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

## Interaktives Gedächtnstraining

- Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Ab dem 07. Januar 2021,  
immer donnerstags von 09h30-10h30  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Cruchten Am Paschtoueschaff
- Wer/Qui ?** Thommes Jessica
- 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 ?** (Falls erlaubt)  
Immer mittwochs von 20h00 bis 21h00  
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?**  
Reckener Sall
- Wer/Qui ?**  
Vanderavero Thierry
- 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 ?** Vanderavero Thierry
- Preis/Prix ?** 40€



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

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

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

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



## Zusammenarbeit Club Uelzechtall – Biessen bewegt sech



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

Auch hier gilt es, sich bei uns anzumelden!

## Nordic Walking

- Wann/Quand ?** Immer donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Treffpunkt Sporthalle Biessen
- Wer/Qui ?** Da Costa Rocha Sara
- Preis/Prix ?** 50€



Nordic Walking eignet sich ideal als Anfängersport für alle die länger sportlich inaktiv waren oder aus gesundheitlichen Gründen nicht Joggen können. Hierbei handelt es sich um ein effizienten Ausdauersport mit einem geringen Verletzungsrisiko, welcher im Gegensatz zum herkömmlichen Joggen Gelenk-schonend ist. Durch die Mitarbeit der Arme, wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert, sowie auch die Muskulatur von Schultern, Armen und Rücken gestärkt.

*La marche nordique est idéale en tant que sport débutant pour ceux qui sont inactifs depuis longtemps ou qui ne peuvent pas faire du jogging pour des raisons de santé. C'est un sport d'endurance efficace avec un faible risque de blessure qui, contrairement au jogging conventionnel, est favorable aux articulations. Grâce à la coopération des bras, le système cardiovasculaire est activé, ainsi que les muscles des épaules, des bras et du dos renforcés.*

## Krafttraining

- Wann/Quand ?** Krafttraining 1 : immer montags  
9:30-10:30 Uhr (**außer Schulferien**)  
Krafttraining 2 : immer montags  
10:30-11:30 Uhr (**außer Schulferien**)  
Krafttraining 3 : immer mittwochs  
9:30-10:30 Uhr (**außer Schulferien**)  
Krafttraining 4 : immer mittwochs  
10:30-11:30 Uhr (**außer Schulferien**)



**Wo/Où ?** Sporthal Biissen

**Wer/Qui ?** Fischbach Steve

**Preis/Prix ?** 50€

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

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

## Fit mat Häerz – Cardiotraining

**Wann/Quand ?** Immer dienstags 10:30-11:30 Uhr  
(**außer Schulferien**)

**Wo/Où ?** Sporthal Biissen

**Wer/Qui ?** Da Costa Rocha Sara

**Preis/Prix ?** 50€



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

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



## Zumba

**Wann/Quand ?** Immer donnerstags 12:15 – 13:15 Uhr  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Sporthal Biessen

**Wer/Qui ?** Da Costa Rocha Sara

**Preis/Prix ?** 50€



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

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



Privatkurse / Cours privés

## Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form



<b>Wann/Quand ?</b>	Nach Termin
<b>Wo/Où ?</b>	In unseren Räumlichkeiten, Lorentzweiler
<b>Wer/Qui ?</b>	Vanderavero Thierry
<b>Preis/Prix ?</b>	Einführung gratis, 85€ / 10 Einheiten

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

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

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

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

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



## Remise en forme

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



*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.*

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.

## Sprechstunde

<b>Wann/Quand ?</b>	Nach Vereinbarung
<b>Wer/Qui ?</b>	Holcher Josy



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

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



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

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

## Freizeitaktivitäten / Loisirs

### „Klengen Treppeltour“

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



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 ?** Kips Denise

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

- Wo/Où ?** Erfahren Sie jeweils bei Anruf  
**Wer/Qui ?** Kips Denise

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



### Region Lorentzweiler

**Gruppe 1:** langsames, angepasstes Training/  
débutants.  
Trainer: Ervin Gjata

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

### Region Heffingen/Fischbach

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

**Wer/Qui ?** Goncalves Clement

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

Bitte melden Sie sich bei uns an.

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

**Preis/Prix ?** 25 € pro Trimester/ 40 € bei Teilnahme an 2 Gruppen

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

## Kegeln in Schlindermanderscheid



**Wann/Quand ?** (Falls erlaubt)  
Samstag, den 27. März 2021

**Abfahrt/Départ?** Lorentzweiler-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 Teilnehmeranzahl ist auf 23 Personen begrenzt**



## Kegeln in Gosseldange

- Wann/Quand ? (Falls erlaubt)** Wird Ihnen noch mitgeteilt
- Abfahrt/Départ?** 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

### Poterstonn Lorentzweiler und Boevange

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



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

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

- Wann/Quand ?** Im Saal „Fautelfiels“: Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h00
- Aal Gemeng Boevange Am Dienstag den, 05. und 19. Januar 2021  
Am Dienstag den, 02. und 16. Februar 2021  
Am Dienstag den, 02., 16. Und 30. März 2021

**Wer/Qui ?** Ervin Gjata

## Spillowend Lorentzweiler

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



**Tél. 26 33 64-1**

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

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

Sall „Jo Gaffiné“ (**Falls erlaubt**)      Am Dienstag den, 05. und 19. Januar 2021  
Am Dienstag den, 02. und 16. Februar 2021  
Am Dienstag den, 02., 16. und 30. März 2021

**Wer/Qui ?**                      Clément Goncalves

## Kaffisstuff in Heffingen

**Wann/Quand ?**              Am Freitag, den 22. Januar,  
12. Februar und am 19. März 2021  
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. Januar  
26. Februar, und am 26. März 2021  
ab 11h00

**Preis/Prix ?** 5 €



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

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

## Immer wieder Sonntags...

**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 10. Januar,  
07. Februar und am 21. März 2021  
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, ...*



## Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



**Wann/Quand ?** Am Samstag, den 16. Januar,  
20. Februar und 13. März 2021  
um 14h30

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

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

## Mëttesdësch

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

**Wer/Qui ?** Bauer Monique, Schiltz Guy

**Preis/Prix ?** 14 € 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.**



## Presentatioun Personal



### Joe Chimenti

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

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

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

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



### Thierry Vanderavero

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

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



### Jessica Cales

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

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

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

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

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

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

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



### Luca Palmisano

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

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



### Clément Goncalves

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

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



### Josy Holcher

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

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

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

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



### Ervin Gjata

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

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

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



### Tania CALDAS

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

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

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

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



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

Abonnieren Sie unsere **facebook-Seite Club Uelzechtall** oder schauen Sie auf unserer Internetseite vorbei: **www.cud.lu**

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

Abonnez notre page **facebook Club Uelzechtall** ou visitez notre page internet **www.cud.lu**



### Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtall

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 Uelzechtall 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 Uelzechtall**

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 Uelzechtall 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 Uelzechtall.

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

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

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



## Direktion



**Josy**

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

## Animation



**Thierry**

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

## Sekretariat



**Joe**

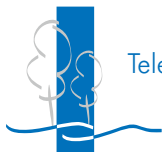
**Tél.** 26 33 64-1  
**E-mail** sekretariat@cud.lu

## Sekretariat



**Luca**

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



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

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





## Animation



**Clément**

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



**Ervin**

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



**Jessica**

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



**Tania**

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

### **Öffnungszeiten Sekretariat:**

Montag-Donnerstag 09-00-12h00  
und 14h00-16h00  
Freitag von 09h00-12h00

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



# Ça ne fait que commencer!

## CLUBS SENIOR

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

**help**<sup>°</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

PRINTED IN  
LUXEMBOURG

  
**MIXTE**  
Papier issu de  
sources responsables  
FSC® C008551  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

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

