

AKTIVITÄTENPROGRAMM
PROGRAMME D'ACTIVITÉS
MAI - AUGUST
MAI - AOÛT

02
2026



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

club +
aktiv

croix-rouge +
luxembourgeoise
Menschen helfen



Nouvelle adresse:
29-31 rue Principale
L-5240 Sandweiler



www.help.lu

DE

FR

Club Aktiv Plus Club Syrdall

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler

TEL: 2755-3840

E-mail : club-syrdall@croix-rouge.lu

www.help.lu / www.croix-rouge.lu

Club Syrdall | Sandweiler | Facebook 

Öffnungszeiten des Büros:

Horaire d'ouverture du bureau :

9h00 > 12h00 / 13h00 > 16h00

Wir sprechen / *Nous parlons* : **LU, DE, FR, EN, PT, ES, IT**



help

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

Mit der Unterstützung vom /
Avec le soutien du



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

UNSERE PARTNERGEMEINDEN

NOS COMMUNES MEMBRES



Bous - Waldbredimus

20, rue de Luxembourg • L-5408 Bous
Tél. : 28 86 04 - 1



Contern

4, Place de la Mairie • L-5310 Contern
Tél. : 35 02 61



Dalheim

Gemengeplaz • L-5680 Dalheim
Tél. : 23 60 53 - 1



Lenningen

3, rue de l'Église • L-5414 Canach
Tél. : 35 97 35 - 1



Nideranven

18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven
Tél. : 34 13 4 - 1



Sandweiler

18, rue Principale • L-5240 Sandweiler
Tél. : 35 97 11 - 1



Schuttrange

2, Place de l'Église • L-5367 Schuttrange
Tél. : 352 35 01 13 - 1









Weiler-la-Tour

7, rue du Schlammestee •
L-5770 Weiler-la-Tour
Tél. : 26 61 71 - 1

INDEX

Adresse - Öffnungszeiten / adresse - heures d'ouverture.....	2
Unsere Partnergemeinden / nos communes membres	3
Index / index.....	4
Vorwort / préface	5
Info Transport.....	6
Fotogalerie / galerie de photos	7, 8
Kategorien / catégories	9
Aquabike	10
Bodyflow	11
Fudoshin.....	12
Große Wanderung	13
Kleine Wanderung	14
Line Dance	15
Multifit	16
Orientalischer Tanz / Danse Orientale.....	17
Osteofit	18
Pilates	19
Rückentraining / renforcement du dos.....	20
Shizentai.....	21
Tanzen macht Freude / Le plaisir de danser	22
Yin Yoga.....	23
Yoga mit Stuhl / yoga sur chaise.....	24
Wandertour / Tour de Marche	25
Workshop Meditation.....	26
Zumba Gold	27
Bowling	28
Breakfast / Petit déjeuner	29
Das / Le „Royal Palace“	30
Darts.....	31
Europamarkt in Aachen / Marché à Aix-la-Chapelle	32
Fahrradtouren / Balades à Vélo	33
Gemeinsam kochen / Cuisinons ensemble	34
Motorradtour / Tour en Moto	35
Interclub Petanque	36
Karting.....	37
Kegeln / Jeu de quilles	38
Kegeln in / Jeu de quilles à / Schlindermanderscheid.....	39
Muppetreff	40
Pétanque	41
Sonntagsbrunch / Brunch Dominical.....	42
Sommerfest / Fête de l'été	43
Sunny Monday.....	44
Palais Grand-Ducal	45
Air Rescue (LAR)	46
Grosbusch.....	47
Kupfermine / Mine de Cuivre	48
Nationalbrauerei / Brasserie Nationale	49
E-Banking.....	50
Tram und Busmuseum / Musée du Tram et Bus.....	51
Handhabung von Feuerlöschern / Utilisation des extincteurs.....	52
Quizz	53
Atelier Aletheia.....	54
Römische Villa in / Villa romaine à / Echternach.....	55
Das Große Theater / Le Grand Théâtre.....	56
Archiv / Archive Cinéma theque Luxembourg.....	57
Djembe.....	58
E-bike mit / avec SØREN NISSEN.....	59
Geselliger Spielabend / Jeux de Société.....	60
Kreative Hände / Mains créatives.....	61
Grenge Mann	62
5 Tage nach Lissabon / 5 jours à Lisbonne	63,64,65
Zustimmung Fotos.....	66
Accord photos.....	67
Interne Regeln.....	68
Règlement interne.....	69
Les nouveaux membres.....	70

	Animateur / Formateur
	Ort / Lieu
	Uhrzeit / Horaire
	Material / Matériel
	Informationen / Informations
	Sprache / Langue
	Preis / Tarif
	Anmeldefrist / Date limite d'inscription

VORWORT

PREFACE

Der Sommer naht und mit ihm die Lust, sich der Welt zu öffnen. Es ist die ideale Zeit, um hinauszugehen, sich zu bewegen, Menschen zu treffen und Neues zu entdecken. Lassen Sie sich von den schönen Tagen leiten:

Ein Spaziergang wird zum Abenteuer, eine Aktivität bringt Menschen zusammen, ein Gespräch schafft eine unerwartete Verbindung.

Begegnen Sie anderen Menschen, entdecken Sie die Freude daran, einen Moment zu teilen, zu lachen, Neues auszuprobieren, zu erkunden. Jeder Ausflug, auch wenn er noch so einfach ist, hat die Kraft, den Tag zu erhellen.

Im Club Syrdall glauben wir, dass es wichtig ist, aktiv zu bleiben und Kontakte zu pflegen, um gute Laune zu bewahren und körperlich und geistig gesund zu bleiben.

Wir laden Sie ein unser Aktivitätenprogramm durchzublätern, mit dem wir Sie herzlich willkommen heißen und Ihnen viele schöne Momente in diesem Sommer schenken möchten.

L'été approche, et avec lui cette envie de s'ouvrir au monde. C'est le moment idéal pour sortir, bouger, rencontrer, découvrir. Laissez-vous guider par la douceur des beaux jours :

Une promenade qui devient une aventure, une activité qui rassemble, une conversation qui crée un lien inattendu.

Partez à la rencontre des autres, retrouvez le plaisir de partager un instant, de rire, d'essayer, d'explorer.

Chaque sortie, même toute simple, a le pouvoir d'illuminer la journée.

Au Club Syrdall, nous croyons que rester actif et socialiser est essentiel pour garder le moral et maintenir une bonne santé physique et mentale.

Nous vous invitons chaleureusement à feuilleter notre programme d'activités, pour pouvoir vous accueillir et vivre des bons moments cet été.

**Ihr Team vom Club Aktiv Plus „Club Syrdall“
Votre équipe Club Aktiv Plus « Club Syrdall »
Marouane, Friederike, Jenny, Debbie, Olivier**



INFO TRANSPORT



Bus : 421, 411, 406, 455, 401

Weitere Informationen finden Sie auf „mobilité.lu“

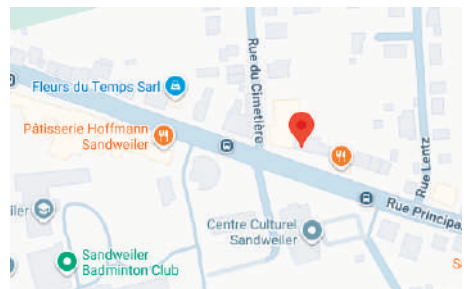
Pour de plus amples informations veuillez consulter « mobilité.lu »

Haltestelle / Arrêt : Kiirch



Parking: Hinter dem Gebäude der Gemeinde und neben dem Kulturzentrum (via rue d'Iltzig). Parkscheibe erforderlich.

Derrière l'immeuble de la commune et à côté du centre culturel (via rue d'Iltzig). Disque de stationnement requis.



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Raclette et vin chaud



Zesammen kachen



Ville du Luxembourg



Semaine de l'aidant



Personalfeier Gemeng Sandweiler



Muppentreff



Wanderung

Die verschiedenen Aktivitäten sind in vier Kategorien unterteilt. Egal, für welche Kategorie Sie sich entscheiden, gute Laune und Geselligkeit sind garantiert!

Les différentes activités sont réparties en quatre catégories. Quelle que soit la catégorie que vous choisissez, bonne humeur et convivialité sont garanties !



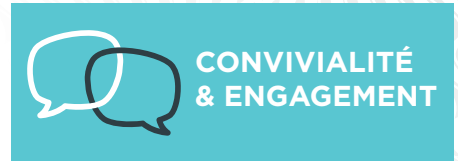
Gesundheit und Wohlbefinden
Wellness-Sitzungen, Einzel- oder Mannschaftssportarten, Indoor- oder Outdoor-Aktivitäten... Diese Kategorie richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und sich um sich selbst kümmern. Es ist für jeden Geschmack und jedes Niveau etwas dabei.

Séances de bien-être, sports individuels ou collectifs, activités d'intérieur ou d'extérieur. Cette catégorie s'adresse à tous ceux qui aiment bouger et prendre soin d'eux. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.



Lernen und sich informieren. Diese Kategorie von Aktivitäten ist eine Einladung zum lebenslangen Lernen.

Cette catégorie d'activités est une invitation à l'apprentissage tout au long de la vie.



Geselligkeit und Beteiligung
Gemeinsam essen, sich zu einem Gesellschaftsspiel treffen, einen Kaffee trinken, sich austauschen, sich nützlich fühlen... Was gibt es Schöneres? In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche gesellige Aktivitäten, die Sie gemeinsam unternehmen können.

Partager un repas, se retrouver autour d'un jeu de société, boire un café, échanger, se sentir utile... Qu'y a-t-il de plus agréable? Cette catégorie vous propose de nombreuses activités conviviales à pratiquer ensemble.



Entdeckung und Kultur. Die Aktivitäten dieser Kategorie sind wie für Sie gemacht. Sie ermöglichen es Ihnen, das historische, natürliche und kulturelle Erbe Luxemburgs zu entdecken.

Les activités de cette catégorie sont faites pour vous. Elles vous permettront de partir à la découverte du patrimoine historique, naturel et culturel du Luxembourg.



AQUABIKE








Dienstag 26.05.

Entdecken Sie die Sportart Aquabike: Ein Sport, bei dem Sie im Wasser in die Pedale treten! Möchten Sie Ihren Körper straffen und dabei Spaß haben? Dann ist Aquabike genau das Richtige für Sie.

Mardi 26.05.

Découvrez l'Aquabike : le sport qui vous fait pédaler... dans l'eau ! Envie de tonifier votre corps tout en vous amusant ? L'aquabike est fait pour vous !

**Seien Sie bitte 20 Minuten vor Beginn da, um sich umzuziehen.
Soyez là 20 min à l'avance pour vous changer.**

-  Entraîneur Coque / Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Centre National Sportif et Culturel Coque
2, rue Léon Hengen • L-1745 Luxembourg
-  10h00 - 11h00
-  Bequeme Badebekleidung, Wasserschuhe (Neopren-Füßlinge) werden dringend empfohlen, um die Füße vor den Pedalen zu schützen und einen guten Halt zu gewährleisten / *un maillot de bain confortable, des chaussures d'eau (chaussons en néoprène) sont fortement recommandées pour protéger les pieds contre les pédales et assurer une bonne adhérence*
-  LU / DE / FR
-  50 €
-  17.05.



BODYFLOW 1+2 BODYFLOW 3

1+2: Dienstag 05.05. - 14.07. / 3: Freitag 08.05. - 10.07.

Die Kunst der achtsamen Bewegung für gesunde Gelenke, eine aufrechte Haltung und inneres Gleichgewicht - zur Förderung von Mobilität, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Ziele: Stressabbau, Reduktion von Muskelverspannungen und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

1+2 : Mardi 05.05. - 14.07. / 3 : Vendredi 08.05. - 10.07.

L'art du mouvement conscient pour des articulations saines, une posture droite et un équilibre intérieur - favorisant la mobilité, la souplesse et la conscience corporelle.

Objectifs : soulagement du stress, réduction des tensions musculaires et amélioration du bien-être général.



1+2: Ulzana Kurmel / 3: Elena Malyarova



1+2: Kulturzentrum, 11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange
3: Festsall, 18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



1: 09h00 - 10h00
2: 10h00 - 11h00
3: 09h00 - 10h00



Bequeme Kleidung, Matte, Getränk, Handtuch / *habits confortables, tapis de gym, boisson, serviette*



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



1: 81 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités
2: 81 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités
3: 81 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités
Pass: 137 € (Bodyflow 3 +
Ostéofit)





FUDOSHIN

Montag 04.05. - 13.07. / Mittwoch 06.05. - 15.07.

Fudoshin, früher QI-GONG, bedeutet, diese besondere Energie zu trainieren, zu pflegen, zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in Form von leichten Bewegungen, Atemtechniken, Visualisierungen, Handauflegen und Akupressur durchgeführt.

Das Ziel ist nicht nur, bei der Lösung von Gesundheitsproblemen zu helfen, sondern auch das Bewusstsein zu erweitern, und sich selbst besser kennenzulernen.

Lundi 04.05. - 13.07. / Mercredi 06.05. - 15.07.

Fudoshin, jadis QI-GONG, signifie entraîner, entretenir, cultiver et préserver cette énergie particulière. Ces exercices s'effectuent sous forme de mouvements légers, de techniques de respiration, de visualisation, d'imposition des mains et d'acupression.

L'objectif n'est pas seulement d'aider à résoudre des problèmes de santé, mais aussi d'élargir la conscience pour mieux se connaître soi-même.



Jean-Paul Nowacka



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



09h30 - 11h00



Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk, Notizblock / tapis, chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson et bloc-note



Pause Schulferien / pause vacances scolaires



LU / FR



130 € x 10 Einheiten /
pour 10 unités





GROÙE WANDERUNG

GRANDE RANDONNÉE

Freitag 08.05. / 12.06. / 10.07. / 14.08.

Nehmen Sie an unserer großen, etwas anspruchsvolleren Wanderung von 6 bis 8 km teil, die für jeden gut machbar ist, der ein wenig Übung hat. Eine ideale Gelegenheit etwas länger zu wandern, Energie zu tanken und die Ruhe der Natur in vollen Zügen zu genießen.

Vendredi 08.05. / 12.06. / 10.07. / 14.08.

Participez à notre grande randonnée un peu plus exigeante (6 à 8 km) mais accessible à tous ceux qui ont un peu d'entraînement. C'est l'occasion idéale de marcher un peu plus longtemps, de se ressourcer et de profiter pleinement du calme de la nature et de l'air pur.

Der genaue Treffpunkt in der jeweiligen Gemeinde wird Ihnen einige Tage vor der Wanderung per Mail mitgeteilt.

Le lieu du rendez-vous exact dans chaque commune vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Dalheim / Niederanven / Niederanven / Perl



14h00



Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance





KLEINE WANDERUNG *PETITE RANDONNÉE*

Freitag 22.05. / 19.06. / 17.07. / 21.08.

Begleiten Sie uns auf eine kleine Wanderung von 4 bis 6 km, die für jeden geeignet ist. Die perfekte Gelegenheit, sich zu bewegen, tief durchzuatmen, die Landschaft zu genießen und eine schöne Zeit zusammen zu verbringen.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in der wir gemeinsam „Natur« tanken können.

Vendredi 22.05. / 19.06. / 17.07. / 21.08.

Rejoignez-nous pour une petite randonnée de 4 à 6 km, accessible à tout le monde. C'est l'occasion parfaite pour bouger, respirer, profiter du paysage et partager un bon moment ensemble.

Venez vivre cette pause nature avec nous.

Der genaue Treffpunkt in der jeweiligen Gemeinde wird einige Tage vor der Wanderung per Mail mitgeteilt.

Le lieu exact du rendez-vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Contern / Weiler-la-Tour / Luxembourg / Bous-Waldbredimus



10h00



Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance





CONTERN

LINE DANCE

Mittwoch 06.05. - 15.07

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter - auch für Männer!

Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Line-Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Viele Musikrichtungen sind vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs.

Mercredi 06.05. - 15.07

Vous aimez danser, mais vous n'avez personne pour partager votre passion ? La danse en ligne est faite pour vous ! Une danse amusante sans partenaire, accessible à tous, même aux hommes !

Mouvement, danse et joie de vivre, forme physique et entraînement cérébral au rythme de la musique. La danse en ligne se pratique en ligne, côte à côte ou derrière les autres. Chacun danse en solo, mais aussi de manière synchronisée au sein du groupe. De nombreux styles musicaux sont représentés : pop, rock, oldies, musique de salon, soul, funk, dance, country et chansons contemporaines.



Nathalie Damar



Kulturzentrum, Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



Basis: 14h00 - 15h00 / Level 1: 15h00 - 16h00 /
Level 2: 16h15 - 17h15 / Level 3: 17h15 - 18h15



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk / *chaussures et habits confortables, serviette, boisson*



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



LU / FR



70 € x 10 Einheiten /
pour 10 unités
Pass 119 € unbegrenzte
Teilnahme





MULTIFIT

Donnerstag 07.05. - 09.07.

Multifit ist ein intensives Training für Fortgeschrittene. Alle Bereiche der körperlichen Fitness werden mit verschiedenen Trainingsmaterialien gefördert und verbessert.

Es werden auch Übungen auf dem Boden durchgeführt.

Jeudi 07.05. - 09.07.

Multifit est un entraînement intensif destiné aux personnes ayant déjà une bonne condition physique. Tous les aspects de la condition physique sont travaillés et améliorés à l'aide de différents appareils.

Des exercices au sol sont également proposés.



Ulzana Kurmel



Kulturzentrum

11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange



09h00 - 10h00



Matte, bequeme Schuhe, Kleidung, Handtuch und Getränk /
tapis, chaussures, vêtements confortables, serviette et boissons



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



72 € x 8 Einheiten / *pour 8 unités*

Pass: 122 € (Yoga mit Stuhl
+ Multifit)





LENNINGEN

ORIENTALISCHER TANZ ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

DANSE ORIENTALE DÉBUTANTS ET AVANCÉS

Anfänger: Dienstag 05.05. - 14.07.

Ein fröhliches, langsames Herangehen an den orientalischen Tanz. Schöne fließende Bewegungen in aufrechter Haltung aktivieren den ganzen Körper. Die Beckenbodenmuskulatur wird gefestigt, Gleichgewichtssinn, Konzentration und kognitive Fähigkeiten werden gefördert.

Débutants : Mardi 05.05. - 14.07.

Une approche douce et joyeuse de la danse orientale. Des mouvements fluides et harmonieux, en posture droite, sollicitent l'ensemble du corps. Les muscles du plancher pelvien sont renforcés, l'équilibre, la concentration et les capacités cognitives sont améliorées.

Fortgeschrittene: Donnerstag 07.05. - 09.07.

Wir interpretieren Musik aus verschiedenen Kulturen mit unserer energievollen Weiblichkeit und Anmut. Spaß und Freude im sozialen Miteinander stehen im Vordergrund. Durch Tanztechnik wird die Beckenbodenmuskulatur gefestigt, Konzentration, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Lebensfreude, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein steigen!

Avancés : Jeudi 07.05. - 09.07.

Nous interprétons des musiques de différentes cultures avec énergie, féminité et grâce. Le plaisir et la convivialité sont essentiels. Grâce à la technique de la danse, les muscles du plancher pelvien sont renforcés, la concentration, la coordination et la souplesse sont améliorées. Joie de vivre, rayonnement et confiance en soi, s'épanouissent !



Anna Rycerz



Festsall, 18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



15h00 - 16h30



Leggings, orientalisches Hüfttuch, Schläppchen, Getränk /
*leggings, foulard oriental
pour hanches, chaussons,
boisson*



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



DE



135 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités
120 € x 8 Einheiten /
pour 8 unités





OSTEOFIT

Freitag 08.05. - 10.07.

Kombinationen aus Gelenk- und Kraftübungen. Gelenke und Krafttraining werden mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Bauen Sie Muskelmasse auf, um Osteoporose vorzubeugen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und Ihre Knochengesundheit zu stärken. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen.

Vendredi 08.05. - 10.07.

Combinaison d'exercices articulaires et de musculation qui comprend le travail de toutes les articulations. L'entraînement se fait avec le poids du corps. Développement de la masse musculaire pour prévenir l'ostéoporose, améliorer l'équilibre et renforcer la santé des os. Ce cours s'adresse aux femmes uniquement.



Elena Malyarova



Festsall

18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



10h00 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk /
chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



81 € x 9 Einheiten / *pour 9 unités*

Pass: 137 € (Ostéofit +

Bodyflow 3)





CONTERN

PILATES

Dienstag 05.05. - 14.07.

Pilates, eine Übungsmethode, die den Schwerpunkt auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, der Körperhaltung, der Flexibilität und der Atemkontrolle legt. Pilates-Kurse helfen dabei, die Körperhaltung zu verbessern, die Bauchmuskulatur zu stärken und die Flexibilität zu steigern - und das alles in einem sanften und kontrollierten Rahmen.

Mardi 05.05. - 14.07.

Le Pilates est une méthode d'entraînement qui met l'accent sur le renforcement des muscles profonds, la posture, la souplesse et le contrôle de la respiration. Les cours de Pilates aident à améliorer la posture, à renforcer les muscles abdominaux et à augmenter la souplesse, le tout dans un cadre doux et contrôlé.



Sarah Talebi



Hall Sportif «Um Ewent»
40, Rue de Syren • L-5318 Contern



9h00 - 10h00



Matte, bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk /
tapis, chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



FR / EN



90 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités





RÜCKENTRAINING

ENTRAÎNEMENT DU DOS

Montag 04.05. - 13.07.

Rückengymnastik ist eine sanfte Form der körperlichen Betätigung, die darauf abzielt, den Rücken zu entspannen und allmählich zu stärken. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, die Haltung zu optimieren und Rückenschmerzen dauerhaft zu lindern. Dieses Training eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und starten Sie den Tag voller Energie.

Lundi 04.05. - 13.07.

La gymnastique du dos est une forme douce d'activité physique qui vise à détendre et à renforcer progressivement le dos. L'objectif est d'améliorer la mobilité, d'optimiser la posture et de soulager durablement les maux de dos. Cet entraînement convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Faites du bien à votre dos et commencez la journée avec le plein d'énergie.



Isabelle Libert



Centre sportif Am Sand,
7 Routscheid • L- 6939 Niederanven
«Dëschtennis-Sall» im Untergeschoss der Sporthalle/
au sous-sol de la salle de sport



10h15 - 11h15



Matte, bequeme Schuhe und Kleidung,
Handtuch und Getränk / *tapis, chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson*



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



70 € x 10 Einheiten / *pour 10 unités*





NIEDERANVEN

SHIZENTAI

Dienstag 05.05. - 14.07.

Effiziente Kampfkunsttechniken zur Selbstverteidigung. Mit fiktiven Waffen, Koordinations und Partnertraining in entspannter Atmosphäre (New Self Defense).

Mardi 05.05. - 14.07.

Techniques efficaces d'arts martiaux pour l'autodéfense. Avec des armes fictives, coordination et entraînement avec un partenaire dans une atmosphère détendue. (New Self Defense)



Jean-Paul Nowacka



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



9h30 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und Getränk /
chaussures et vêtements confortables, serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



117 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités





TANZEN MACHT FREUDE

LE PLAISIR DE DANSER

Mittwoch 06.05. - 15.07.

Sie lieben Musik und tanzen gerne? In diesem Kurs steht die Freude zum Tanzen und diese mit Gleichgesinnten zu teilen an erster Stelle.

Zusätzlich fördert dieser Kurs die Konzentration und die Koordination. Sie lernen Tanzeinlagen aus der ganzen Welt kennen. Diese sind anspruchsvoll, aber dennoch an die Altersgruppe 50+ angepasst. Hier unterstützt einer den anderen und gemeinsam entstehen die tollsten Choreographien. Seien Sie dabei und tanzen Sie mit.

Mercredi 06.05. - 15.07.

Vous aimez la musique et aimez danser ? Dans ce cours, le plaisir de danser et de partager cette passion avec d'autres personnes partageant les mêmes idées est primordial.

De plus, ce cours favorise la concentration et la coordination. Vous apprendrez des pas de danse du monde entier. Ceux-ci sont exigeants, mais adaptés aux personnes âgées de plus de 50 ans. Ici, chacun s'entraide et, ensemble, vous créerez les plus belles chorégraphies. Rejoignez-nous et dansez avec nous.



Ute Ott-Guth



Kulturzentrum

18, rue Principale • L-5240 Sandweiler



16h00 - 17h30



Geeignete Schuhe zum Tanzen, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk /
*chaussures adaptées
à la danse, vêtements
confortables, serviette,
boisson*



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



LU / DE



100 € x 10 Einheiten /
pour 10 unités





NIEDERANVEN

YIN YOGA

Donnerstag 07.05 - 16.07.

Yin Yoga ist vom Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin beeinflusst. Sie wirkt auf die Meridiane, um den Fluss der Lebensenergie (Chi) zu fördern, auf das tiefe Gewebe (Faszien, Gelenke, Sehnen, Bänder) eher als auf die Muskeln, und ermöglicht eine Verbindung mit sich selbst.

Jeudi 07.05 - 16.07.

Le Yin Yoga est influencé par le taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise. Il agit sur les méridiens pour favoriser la circulation de l'énergie vitale Chi, les tissus profonds (fascias, articulations, tendons, ligaments) plutôt que les muscles, et permet une reconnexion en soi.



Ayano Everling



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



09h30 - 11h00



Teppich, Decke, dicke Socken, 2 Yoga-Blöcke, 2 kleine Kissen, 1 langes Kissen, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk / *tapis, couverture, chaussettes épaisses, 2 blocs de yoga, 2 petits coussins, 1 long coussin, tenue confortable, essuie-main et boisson*



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / DE / EN



126 € x 9 Einheiten /
pour 9 unités





YOGA MIT STUHL



YOGA SUR CHAISE

Mittwoch 06.05. - 15.07. / Donnerstag 07.05. - 09.07.

Yoga mit Stuhl ist eine angepasste Yoga-Praxis, bei der Sie während der Ausführung klassischer Asanas sitzen bleiben. Es ist ideal für alle, die zusätzliche Unterstützung benötigen oder einen eher therapeutischen Ansatz wünschen. Muskeltonus, verbesserte Atmung, Stressabbau und erholsamer Schlaf sind allesamt Vorteile.

Mercredi 06.05. - 15.07. / Jeudi 07.05. - 09.07.

Le yoga sur chaise est une forme adaptée de yoga où l'on pratique les asanas classiques en position assise. Il est idéal pour les personnes ayant besoin d'un soutien supplémentaire ou qui privilégient une approche plus thérapeutique. Parmi ses bienfaits, on note le renforcement musculaire, l'amélioration de la respiration, la réduction du stress et un sommeil réparateur.



Ulzana Kurlmel



Mittwoch / *mercredi* : Centre culturel « An Huef »

7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour

Donnerstag / *jeudi* : Kulturzentrum

11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange



Mittwoch / *mercredi* : 09h00 - 10h00

Donnerstag / *jeudi* : 10h00 - 11h00



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



Mittwoch / *mercredi* : 81 € x 9 Einheiten / *pour 9 unités*

Donnerstag / *jeudi* : 72 € x 8 Einheiten / *pour 8 unités*

Pass: 122 € (Yoga mit Stuhl -

Erpeldange + Multifit)





SCHUTTRANGE

WANDERTOUR

TOUR DE MARCHÉ

Dienstag 26.05.

Begleiten Sie uns auf eine gemeinsame Wanderung (7-8 km) von Contern nach Munsbach mit anschließendem Mittagessen im „Café de la Gare“ in Munsbach. Es ist eine anspruchsvolle Wanderung, die Ausdauer und Trittsicherheit erfordert, aber die wir in entspannter, fröhlicher Runde gemeinsam meistern.

Mardi 26.05.

Rejoignez-nous pour une randonnée (7-8 km) de Contern à Munsbach suivie d'un déjeuner au « Café de la Gare » à Munsbach. Il s'agit d'une randonnée exigeante qui requiert endurance et une bonne stabilité à la marche mais que nous accomplissons ensemble dans une ambiance détendue et joyeuse.

Wir starten gemeinsam mit dem Club Becheler am Bahnhof in Contern. Nach dem Mittagessen in Munsbach nehmen wir den Zug zurück nach Contern. Nous partons ensemble avec le Club Becheler à la gare de Contern. Après le déjeuner à Munsbach, nous reprenons le train pour retourner à Contern.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall / Equipe Club Aktiv Plus Becheler



Rue des Chaux • L-5324 Contern



10h00



Geeignete Schuhe / *chaussures adaptées*



LU / FR / DE / EN



Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt /
les repas et les boissons sont à régler sur place





WORKSHOP: ENTSPANNUNG IM ALLTAG

ATELIER : RELAXATION AU QUOTIDIEN

Mittwoch 27.05.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Techniken zu erlernen, um Stress abzubauen, abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Durch Achtsamkeits- und sanfter Entspannungsübungen, einfachen Atemtechniken, Übungen zur Regulierung des Nervensystems und geführten Meditationen erleben wir, wie wir Körper und Geist zur Ruhe bringen können. Einfache Methoden werden vorgestellt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mercredi 27.05.

Cet atelier vous offre la possibilité d'apprendre différentes techniques pour réduire le stress, vous détendre et faire le plein d'énergie.

Grâce à des exercices de pleine conscience et de relaxation douce, à des techniques de respiration simples, à des exercices visant à réguler le système nerveux et à des méditations guidées, nous découvrirons comment apaiser notre corps et notre esprit. Des méthodes simples seront présentées, faciles à intégrer dans la vie quotidienne - aucune connaissance préalable n'est requise.



Ayano Everling / Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



185, rue Principale • L-5366 Munsbach



09h30-11h30



LU



20 €



21.05.





CONTERN

ZUMBA GOLD

Dienstag 05.05. - 14.07. / Donnerstag 07.05. - 09.07.

Zumba Gold ist ein Tanz-Fitness-Programm, speziell für aktive ältere Erwachsene. Es basiert auf dem klassischen Zumba. Die Kurse enthalten Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, mit leicht zu folgenden Choreografien. Das Ziel ist Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination, Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern. Mit Zumba Gold hat man Spaß in der Gruppe zu tanzen.

Mardi 05.05. - 14.07. / Jeudi 07.05. - 09.07.

Zumba Gold est un programme de danse-fitness spécialement conçu pour les seniors actifs. Il s'inspire de la Zumba classique. Les cours comprennent des rythmes tels que la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton, avec des chorégraphies faciles à suivre. L'objectif est d'améliorer l'équilibre, l'amplitude des mouvements, la coordination et la santé cardiovasculaire. Avec Zumba Gold, on s'amuse en dansant en groupe.



Dorina Peschiaroli



Hall Sportif «Um Ewent»
40, Rue de Syren • L-5318 Contern



10h00 - 11h00



Bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch,
Getränk / *des chaussures et tenue confortables,*
serviette et boisson



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / DE



81 € x 9 Einheiten / *pour 9 unités*
72 € x 8 Einheiten / *pour 8 unités*
Pass 130 €





BOWLING

Mittwoch 13.05. / 10.06. / 29.07. / 12.08.

Lust auf eine unterhaltsame Aktivität, die Körper und Geist in Schwung bringt? Es erwartet Sie jede Menge Spass, Bewegung und geselliges Beisammensein.

Mercredi 13.05. / 10.06. / 29.07. / 12.08.

Envie d'une activité divertissante qui stimule à la fois le corps et l'esprit ? Vous y trouverez beaucoup de plaisir, de mouvement et de convivialité.

Getränke werden vor Ort bezahlt.

Les boissons sont à régler sur place.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



20, route de Bettembourg
L-1899 Kockelscheuer



15h00 - 17h00



LU / DE / FR / EN



20 €



Bis eine Woche im Vorfeld /
jusqu'à une semaine à l'avance





DALHEIM

BREAKFAST

PETIT DEJEUNER

Montag 11.05. / 13.07.

Lust auf einen geselligen Morgen?

Lassen Sie uns bei Kaffee, leckeren Teilchen und jeder Menge guter Laune gemeinsam in den Tag starten.

Lundi 11.05. / 13.07.

Envie d'une matinée conviviale ?

Commençons la journée ensemble autour d'un café, de petites viennoiseries et d'une bonne dose de bonne humeur.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Salle Polyvalente, Nei Schoul
3, am Eck • L-5741 Filsdorf



09h00 - 11h00



LU / FR / DE



7 €



Bis zum vorherigen Freitag /
jusqu'au vendredi avant



DAS „ROYAL PALACE“ FEIERT SEIN 45-JÄHRIGES JUBILÄUM

LE "ROYAL PALACE" FÊTE SON 45^E ANNIVERSAIRE

Mittwoch 10.06.

Zur Feier dieses Jubiläums präsentiert das renommierte elsässische Kabarett seine neue Revue „Parfum d'Étoiles“. Diese faszinierende Produktion verspricht eine faszinierende Show mit bezaubernden Darbietungen, Überraschungen und intensiven Emotionen.

Bevor wir diese Show entdecken, genießen wir ein köstliches Mittagessen im Restaurant, begleitet von raffinierter Musik. Vor der Weiterfahrt genießen wir noch einen letzten Drink im Lounge Club in einer festlichen Atmosphäre mit Tanzmusik.

Mercredi 10.06.


Pour célébrer cet anniversaire, le prestigieux cabaret alsacien dévoile sa nouvelle revue «Parfum d'Étoiles». Cette création inédite promet un spectacle fascinant, mêlant performances envoûtantes, surprises et émotions intenses.

Avant de découvrir ce show, nous savourerons un délicieux déjeuner au restaurant, accompagné d'une ambiance musicale raffinée. Avant de reprendre la route, nous profiterons d'un dernier verre au Lounge Club, dans une atmosphère festive et dansante.

Strass und Pailletten sind willkommen.

Strass et paillettes sont les bienvenus.

 Equipe Club Aktiv Plus Syrdall

 141, Route de Trèves
L-6940 Niederanven
(parking derrière
le supermarché)

 08h00

 FR

 148 €

 18.05.





SANDWEILER

DARTS FLÉCHETTES

Montag 17.08.

In entspannter Atmosphäre möchten wir gemeinsam einen sportlichen und geselligen Morgen verbringen. Vorkenntnisse um Darts zu spielen sind nicht erforderlich.

Für Getränke und eine kleine Stärkung ist gesorgt. Wir freuen uns auf einen schönen Morgen mit vielen spannenden Würfeln und guter Gesellschaft.







Lundi 17.08.

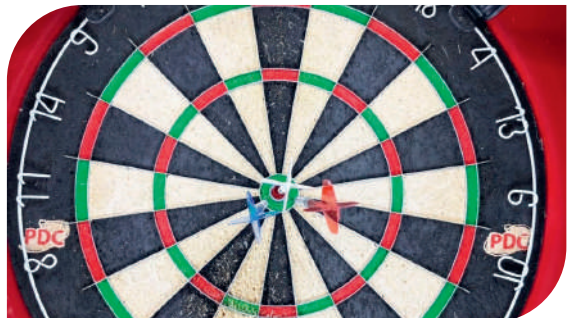
Dans une ambiance détendue, nous souhaitons passer ensemble une matinée sportive et conviviale. Aucune connaissance préalable pour jouer aux darts n'est requise.

Des boissons et un petit snacking seront à votre disposition. Nous nous réjouissons de partager avec vous une belle matinée, pleine de lancers passionnants et de bonne compagnie.

Wer eigene Dartspeile hat, kann sie gerne mitbringen.

Si vous avez vos propres fléchettes, n'hésitez pas à les apporter.

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler
-  10h00 - 12h00
-  LU / FR / DE / EN
-  € Gratis / *gratuit*
-  10.08.



EUROPAMARKT IN AACHEN

MARCHÉ EUROPÉEN À AIX-LA-CHAPELLE

Samstag 05.09.


Freuen Sie sich auf einen entspannten Bummel über den Europamarkt in der Aachener Altstadt, wo rund 300 Ausstellende aus ganz Europa hochwertiges Kunsthandwerk und Design präsentieren.


Auf Ihrem Weg zwischen Dom und Rathaus entdecken Sie vielfältige Stände - etwa handgefertigte Keramikschalen, kunstvoll gedrechselte Holzobjekte, individuelle Schmuckstücke, liebevoll gestaltete Textilwaren oder moderne Designstücke aus Glas und Metall. Die besondere Atmosphäre, die Mischung aus Tradition und Kreativität und die große Vielfalt an handwerklichen Unikaten machen diesen Markt zu einem inspirierenden Ausflugsziel.

Samedi 05.09.

Profitez d'une balade relaxante à travers le marché européen dans la vieille ville d'Aix-la-Chapelle, où environ 300 exposants venus de toute l'Europe présentent des objets d'artisanat et de design de grande qualité.


Entre la cathédrale et l'hôtel de ville, vous découvrirez une grande variété de stands proposant notamment des bols en céramique faits main, des objets en bois tournés avec art, des bijoux uniques, des articles textiles conçus avec soin ou encore des pièces de design moderne en verre et en métal. L'atmosphère particulière, le mélange de tradition et de créativité et la grande diversité d'objets artisanaux uniques font de ce marché une destination inspirante.

 Equipe Club Aktiv Plus Syrdall /
Club Aktiv Plus an der Loupescht

 141, Route de Trèves
L-6940 Niederanven
(parking derrière le
supermarché)

 07h00

 DE

 80 €

 07.08.





FAHRRADTOUREN RANDONNÉES À VÉLO

Mittwoch / Freitag 29.05. / 05.06. / 26.06. / 08.07. / 24.07.






Die Fahrradsaison steht wieder vor der Tür und wir freuen uns auch dieses Jahr wieder gemeinsam mit Ihnen E-Bike zu fahren. Die Touren variieren zwischen 40 und 60 km. Zwischen der jeweiligen Tour gönnen wir uns eine Pause in einem Restaurant, damit wir auch die restlichen Kilometer gestärkt schaffen können. Seien Sie dabei und lassen Sie sich dieses gesellige und sportliche Ereignis nicht entgehen.

Mercredi / vendredi 29.05. / 05.06. / 26.06. / 08.07. / 24.07.


La saison cycliste approche à grands pas et nous sommes impatients de faire à nouveau du vélo électrique avec vous cette année. Les circuits varient entre 40 et 60 km. Entre chaque circuit, nous ferons une pause dans un restaurant afin de reprendre des forces pour parcourir les kilomètres restants. Rejoignez-nous et ne manquez pas cet événement convivial et sportif.


Die Details der Touren und der genaue Treffpunkt werden immer mindestens 5 Tage im Voraus per E-mail mitgeteilt.

Les détails des circuits et le lieu de rendez-vous exact vous seront toujours communiqués par e-mail au moins 5 jours à l'avance.

-  Gerry Grosser / Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Useldange / Mertert / Kayl / Remich / Kockelscheuer
-  10h00
-  Fahrrad, Fahrradhelm, Angepasste Kleidung
-  Kurzfristige Änderungen sind immer möglich (Wetterbedingungen, Strassensperrungen,...) und werden Ihnen mitgeteilt / *des changements de dernière minute sont toujours possibles (conditions météorologiques, fermetures de routes,...)*
et vous seront également communiqués

 LU / FR / DE / EN

 Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt / *les repas et les boissons sont à régler sur place*

 Bis 48 Stunden vorher / *jusqu'à 48 heures en avance*



GEMEINSAM KOCHEN CUISINONS ENSEMBLE

Montag / Dienstag 04.05. / 28.07.

Lassen Sie uns gemeinsam köstliche Gerichte kochen und essen, die wir in entspannter Atmosphäre zu einem bestimmten Thema zubereiten.

Lundi / mardi 04.05. / 28.07.

Cuisinons et déjeunons ensemble, les mets délicieux que nous préparons autour d'un thème dans une atmosphère détendue.

Nous préparerons une véritable recette italienne : Les Orecchiette
Nous préparerons un Gyros au poulet ou dinde, avec ses légumes bio et pommes de terre.



Béatrice Salotti / Michelle Stephany



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



10h00 - 15h00



LU / FR



20 €



30.04. / 24.07.





SANDWEILER

GENERATIONSÜBERGREIFENDE MOTORRADTOUR -

4. AUFLAGE

TOUR MOTORISÉ INTERGÉNÉRATIONNEL - 4E EDITION

Samstag 11.07.

Wir freuen uns, Sie zur vierten Ausgabe unserer gemütlichen Motorradtour einzuladen, die wir in Zusammenarbeit mit unseren Motorradfreunden aus Sandweiler organisieren. Dieser Tag, der mittlerweile zu einer traditionellen Veranstaltung geworden ist, richtet sich an alle Generationen, mit besonderem Augenmerk auf unsere älteren Motorradfahrer. Wir fahren in kleinen Gruppen, in gemächlichem Tempo, unter Einhaltung der Straßenverkehrsordnung, in einer freundlichen Atmosphäre und in völliger Sicherheit. Kein Stress, keine Hektik, nur die Freude am Fahren in guter Gesellschaft.

Samedi 11.07.

Nous avons le plaisir de vous inviter à la quatrième édition de notre agréable balade à moto, en collaboration avec nos amis motards de Sandweiler. Cette journée, qui est désormais devenue un événement traditionnel, s'adresse à toutes les générations, avec une attention particulière pour nos motards plus âgés. Nous roulons en petits groupes, à un rythme tranquille, dans le respect du code de la route, dans une ambiance conviviale et en toute sécurité. Pas de stress, pas de précipitation, juste le plaisir de rouler en bonne compagnie.

Ab 8:30 Uhr Empfang mit Kaffee und Croissants und Ausgabe der Reiseroute. Abfahrt um 9:30 Uhr für eine Strecke von ca. 180 km. Unterwegs sind mehrere Zwischenstopps vorgesehen. Bei der ersten Pause wird ein kleiner Imbiss serviert. Mittagessen auf eigene Kosten. Nach dem Mittagessen Besuch einer Sehenswürdigkeit (wird noch bekannt gegeben). Unsere Tour endet mit einer letzten Pause mit Kaffee und Kuchen, um einen letzten geselligen Moment miteinander zu verbringen. Wir werden gegen 18 Uhr in Sandweiler zurück sein. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass die Tour bei schlechtem Wetter abgesagt wird. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

À partir de 8h30, accueil avec du café et croissants et remise de l'itinéraire. Départ à 9h30 pour un parcours d'environ 180 km. Des arrêts sont prévus en cours de route. Une collation légère sera servie lors du premier arrêt. Déjeuner à vos frais. Après le déjeuner, visite d'un lieu touristique (sera communiqué ultérieurement). Notre circuit se termine par une dernière pause café et gâteaux, pour un dernier moment de convivialité pour passer un dernier moment ensemble. Nous serons de retour à Sandweiler vers 18 heures. Nous vous prions de bien vouloir comprendre que la sortie sera annulée en cas de mauvais temps. La participation se fait à vos propres risques.



Biker Frënn / Equipe Club Aktiv Plus, Syrdall, An der Loupescht a Wëlle Wäin



Centre Culturel
20, rue Principale • L-5240 Sandweiler



8h30 - 18h00



Moto / Equipement moto
réglementaire et homologué



LU / FR / DE / EN



Essen, Getränke und
Eintrittsgelder werden vor
Ort bezahlt / les repas, les
boissons et les entrées
touristiques sont à régler
sur place



27.06.





INTERCLUB PETANQUE

Mittwoch 03.06.

Das diesjährige Pétanque Turnier findet zwischen den verschiedenen Clubs Aktiv Plus des roten Kreuzes statt. Morgens und nachmittags treten die verschiedenen Mannschaften von jeweils drei Spielern gegeneinander an.

Dazwischen gönnen wir uns eine gemeinsame Pause mit Mittagessen (Barbecue). Seien Sie dabei bei einem Tag voller Lachen, gezielt und weniger gezielter Würfen aber vor allem jeder Menge Spaß.

Mercredi 03.06.

Le tournoi de pétanque de cette année oppose les différents clubs Aktiv Plus de la Croix-Rouge. Le matin et l'après-midi, les différentes équipes composées chacune de 3 joueurs s'affronteront.

Entre les deux, nous ferons une pause commune avec un déjeuner (barbecue). Venez passer une journée agréable avec des lancers précis ou moins précis, mais surtout placée sous le signe de la convivialité.

**Falls Sie eigene Kugeln haben,
bitten wir Sie diese mitzubringen.
Si vous avez vos propres boules,
veuillez les apporter.**

-  Equipe Club Aktiv Plus, Syrdall,
An der Loupescht, Muselheem, Mosaique
-  Parc de Loisirs « Am Sand »
Niederanven
-  10h00 - 18h00
-  LU / FR/ DE / EN
-  Essen und Getränke werden vor Ort
bezahlt / *les repas et les boissons
sont à régler sur place*
-  22.05.



**INTERCLUB
PETANQUE
TOURNOI**

03.06.2026

10:00 - 18:00

PARC DE LOISIRS
« AM SAND »
NIEDERANVEN

**GRATIS ANMELDUNG:
INSCRIPTION GRATUITE**

INFORMATIONEN
3 Personen pro Mannschaft
Essen & Getränke vor Ort zu bezahlen
Limitierte Plätze
Anmeldung bis: 22.05

INFORMATIONS
3 personnes par équipe
consommations à régler sur place
places limitées
Inscription jusqu'au: 22.05

UN DER LOUPESCHT
SINCE 1878

MOSAIQUE!
MUSSELHEEM

**club
muselheem**

**club
syrdall**

MAI / MAI

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mo / Lu	04.05.	09h00	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	04.05.	10h00	Zesummen Kachen (Orechietti)	p. 34
Mo / Lu	04.05.	10h15	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	05.05.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	05.05.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	05.05.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	05.05.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	05.05.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	5,05	14h30	Visite Theater / Visite théâtre	p. 56
Di / Ma	05.05.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	05.05.	19h00	Spielabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	06.05.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	06.05.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	06.05.	14h00	Line Dance Basis	p. 15
Mi / Me	06.05.	14h30	Kreativ Hänn	p. 61
Mi / Me	06.05.	15h00	Kegeln / quilles	p. 38
Mi / Me	06.05.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	06.05.	15h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	06.05.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	06.05.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	07.05.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	07.05.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	07.05.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	07.05.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	07.05.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	07.05.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	08.05.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	08.05.	10h00	Osteofit	p. 18
Fr / Ve	08.05.	14h00	Grosse Wanderung	p. 13
Mo / Lu	11.05.	09h00	Breakfast	p. 29
Mo / Lu	11.05.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	11.05.	10h15	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	12.05.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	12.05.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	12.05.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	12.05.	09h30	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	12.05.	10h00	Zumba Gold	p. 27

Di / Ma	12.05.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	12.05.	19h00	Spielabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	12.05.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	13.05.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	13.05.	14h00	Line Dance Level Basis	p. 15
Mi / Me	13.05.	14h00	Bowling	p. 28
Mi / Me	13.05.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	13.05.	16h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	13.05.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	13.05.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Fr / Ve	15.05.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	15.05.	10h00	Osteofit	p. 18
Mo / Lu	18.05.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	18.05.	10h30	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	19.05.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	19.05.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	19.05.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	19.05.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	19.05.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	19.05.	10h30	Grosbusch	p. 47
Di / Ma	19.05.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	19.05.	17h00	Spielabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	20.05.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	20.05.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	20.05.	14h00	Line Dance Level Basis	p. 15
Mi / Me	20.05.	14h30	Kreativ Hänn	p. 61
Mi / Me	20.05.	15h00	Kegeln / quilles	p. 38
Mi / Me	20.05.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	20.05.	16h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	20.05.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	20.05.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	21.05.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	21.05.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	21.05.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	21.05.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	21.05.	14h00	Petanque	p. 41
Do / Je	21.05.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	21.05.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	22.05.	09h00	Bodyflow 3	p. 11

Fr / Ve	22.05.	10h00	Osteofit	p. 18
Fr / Ve	22.05.	14h00	Kleine Wanderung	p. 14
Di / Ma	26.05	10h00	Aquabike	p. 10
Di / Ma	26,05	10h00	Treppeltour	p. 25
Di / Ma	26,05	17h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	27.05.	09h30	Workshop Relaxation	p. 26
Do / Je	28,05	14h00	Muppentreff	p. 40

JUNI / JUIN

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mo / Lu	01.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	01.06.	10h15	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	02.06.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	02.06.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	02.06.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	02.06.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	02.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	02.06.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	02.06.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	03.06.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	03.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	03.06.	12h00	Turnier / Tournoi de pétanque	p. 36
Mi / Me	03.06.	14h30	Kreativ Hänn	p. 61
Mi / Me	03.06.	14h30	Line Dance Level Basis	p. 15
Mi / Me	03.06.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	03.06.	15h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	03.06.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	03.06.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	04.06.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	04.06.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	04.06.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	04.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	04.06.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	04.06.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	05.06.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	05.06.	10h00	Fahrradtouren / Tour en vélo	p. 33
Fr / Ve	05.06.	10h00	Osteofit	p. 18
Mo / Lu	08.06.	09h00	Sunny Monday	p. 44
Mo / Lu	08.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	08.06.	10h15	Rückentraining	p. 20

Mo / Lu	08.06.	12h00	Brasserie Bofferding	p. 49
Di / Ma	09.06.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	09.06.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	09.06.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	09.06.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	09.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	09.06.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	09.06.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	10.06.	08h00	Royal Palace Kirrwiller	p. 30
Mi / Me	10.06.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	10.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	10.06.	14h00	Line Dance Basis	p. 15
Mi / Me	10.06.	15h00	Bowling	p. 28
Mi / Me	10.06.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	10.06.	16h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	10.06.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	10.06.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	11.06.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	11.06.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	11.06.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	11.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	11.06.	09h00	Vélo Soren Nissen Diekirch	p. 59
Do / Je	11.06.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	11.06.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	12.06.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	12.06.	10h00	Osteofit	p. 18
Fr / Ve	12.06.	11h30	Karting	p. 37
Fr / Ve	12.06.	14h00	Grosse Wanderung	p. 13
Sa / Sa	13.06.	15h00	Park / Parc Klosegrännchen	p. 62
Mo / Lu	15.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	15.06.	10h30	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	15.06.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Di / Ma	16.06.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	16.06.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	16.06.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	16.06.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	16.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	16.06.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	16.06.	17h00	Spielabend / jeux de société	p. 60

Mi / Me	17.06.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	17.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	17.06.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	17.06.	14h30	Kreativ Hänn	p. 61
Mi / Me	17.06.	15h00	Kegeln / quilles	p. 38
Mi / Me	17.06.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	17.06.	16h00	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	17.06.	16h00	Tanzen /Danse	p. 22
Mi / Me	17.06.	17h00	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	18.06.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	18.06.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	18.06.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	18.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	18.06.	14h00	Petanque	p. 41
Do / Je	18.06.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	18.06.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	19.06.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	19.06.	10h00	Kleine Wanderung	p. 14
Fr / Ve	19.06.	10h00	Osteofit	p. 18
Sa / Sa	20.06	10h00	Summerfest	p. 43
Mo /Lu	22.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo /Lu	22.06.	10h15	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	23.06.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	23.06.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	23.06.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	23.06.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	23.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	23.06.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	23.06.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	24.06	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	24.06	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	24.06	14h00	Line Dance Basis	p. 15
Mi / Me	24.06	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	24.06	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	24.06	16h00	Tanzen /Danse	p. 22
Mi / Me	24.06	17h00	Line Dance Level 3	P. 15
Do / Je	25.06.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	25.06.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	25.06.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24

Do / Je	25.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	25.06.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	25.06.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Do / Je	25.06.	15h00	Muppentreff	p. 40
Fr / Ve	26.06.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	26.06.	10h00	Fahrradtouren / Tour en vélo	p. 33
Fr / Ve	26.06.	10h00	Osteofit	p. 18
Mo / Lu	29.06.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	29.06.	10h15	Rückentraining	p. 20
Mo / Lu	29.06.	14h30	Cinémathèque	p. 57
Di / Ma	30.06.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	30.06.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	30.06.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	30.06.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	30.06.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	30.06.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	30.06.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60

JULI / JUILLET

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mi / Me	01.07.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	01.07.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	01.07.	11h00	Kegeln Turnier / Tournoi Quilles	p. 39
Mi / Me	01.07.	14h00	Line Dance Level Basis	p. 15
Mi / Me	01.07.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	01.07.	16h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	01.07.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	01.07.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	02.07.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	02.07.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	02.07.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	02.07.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	02.07.	15h00	Djembe	p. 58
Do / Je	02.07.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	03.07.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	03.07.	10h00	Osteofit	p. 18
Fr / Ve	03.07.	15h00	Tram - Bus / Museum	p. 42
Mo / Lu	06.07.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	06.07.	10h00	Quizz	p. 53
Di / Ma	07.07.	09h00	Bodyflow 1	p. 11

Di / Ma	07.07.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	07.07.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	07.07.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	07.07.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	07.07.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	07.07.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	08.07.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	08.07.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	08.07.	10h00	Fahrradtouren / Tour en vélo	p. 33
Mi / Me	08.07.	14h00	Line Dance Basis	p. 15
Mi / Me	08.07.	14h30	Kreativ Hänn	p. 61
Mi / Me	08.07.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	08.07.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	08.07.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	09.07.	09h00	Multifit	p. 16
Do / Je	09.07.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	09.07.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	09.07.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Do / Je	09.07.	14h00	Djembe	p. 58
Do / Je	09.07.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 17
Fr / Ve	10.07.	09h00	Bodyflow 3	p. 11
Fr / Ve	10.07.	10h00	Osteofit	p. 18
Fr / Ve	10.07.	14h00	Grosse Wanderung	p. 13
Sa / Sa	11.07.	08h30	Mototour	p. 35
So / Di	12.07.	09h00	Sonntagsbrunch / Brunch Dominical	p. 42
Mo / Lu	13.07.	09h00	Breakfast	p. 29
Mo / Lu	13.07.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mo / Lu	13.07.	10h15	Rückentraining	p. 20
Di / Ma	14.07.	09h00	Bodyflow 1	p. 11
Di / Ma	14.07.	09h00	Pilates	p. 19
Di / Ma	14.07.	09h30	Shizentai	p. 21
Di / Ma	14.07.	10h00	Bodyflow 2	p. 11
Di / Ma	14.07.	10h00	Zumba Gold	p. 27
Di / Ma	14.07.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 17
Di / Ma	14.07.	17h00	Spielabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	15.07.	09h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Mi / Me	15.07.	09h30	Fudoshin	p. 12
Mi / Me	15.07.	14h00	Line Dance Basis	p. 15
Mi / Me	15.07.	15h00	Kegeln / quilles	p. 38

Mi / Me	15.07.	15h00	Line Dance Level 1	p. 15
Mi / Me	15.07.	16h00	Tanzen / Danse	p. 22
Mi / Me	15.07.	16h00	Line Dance Level 2	p. 15
Mi / Me	15.07.	17h00	Line Dance Level 3	p. 15
Do / Je	16.07.	09h30	Yin Yoga	p. 23
Do / Je	16.07.	14h00	Djembe	p. 58
Fr / Ve	17.07.	10h00	Kleine Wanderung	p. 14
Mo / Lu	20.07.	10h00	Air Rescue (LAR)	p. 46
Di / Ma	21.07.	10h00	E-Banking	p. 50
Di / Ma	21.07.	17h00	Spielabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	22.07.	09h00	Kupfermine / Mine du Cuivre	p. 48
Mi / Me	22.07.	10h15	Kreativ Hänn	p. 61
Do / Je	23.07.	14h00	Petanque	p. 41
Fr / Ve	24.07.	10h	Fahrradtouren / Tour en vélo	p. 33
Di / Ma	28.07.	09h00	Zesummen Kachen (Poulet Gyros)	p. 34
Di / Ma	28.07.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	29.07.	15h00	Bowling	p. 28
Do / Je	30.07.	14h00	Muppentreff	p. 40

AUGUST / AÔÛT

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Di / Ma	04.08.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	05.08.	15h00	Kegeln / quilles	p. 38
Do / Je	06.08.	09h00	Feuerlöscher / Extincteur	p. 52
Fr / Ve	07.08.	10h	Römische /Villa/ Romaine	p. 55
Mo / Lu	10.08.	10h	Sunny Monday	p. 44
Di / Ma	11.08.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	12.08.	09h00	Vélo Soren Nissen Vianden	p. 59
Mi / Me	12.08.	15h00	Bowling	p. 28
Fr / Ve	14.08.	14h00	Grosse Wanderung	p. 13
Mo / Lu	17.08.	10h00	Darts	p. 31
Di / Ma	18.08.	10h30	Palais Grand-Ducal	p. 45
Di / Ma	18.08.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Mi / Me	19.08.	12h30	Kegeln / quilles (M)	p. 38
Do / Je	20.08.	09h30	Petanque	p. 41
Fr / Ve	21.08.	09h00	Kleine Wanderung	p. 14
Di / Ma	25.08.	10h00	Spieleabend / jeux de société	p. 60
Do / Je	27.08.	14h00	Muppentreff	p. 40



MONDERCANGE

KARTING

Freitag 12.06.

Wollten Sie schon immer einmal Karting ausprobieren oder haben bereits Erfahrung und möchten einfach wieder auf die Piste? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu! Bevor wir Kart fahren, genießen wir ein gemeinsames Mittagessen in der Pizzeria Rugova in Monnerich. Anschließend erwarten Sie 30 Minuten Fahrspaß auf einer exklusiv für unsere Gruppe reservierten Strecke. Ob Sie gemütlich fahren oder Ihre Rundenzeit verbessern möchten, jeder kann das Tempo wählen, das ihm am meisten Spaß macht.

Vendredi 12.06.

Vous avez toujours voulu essayer le karting ou vous avez déjà de l'expérience et souhaitez simplement retourner à la piste ? Voilà l'occasion parfaite ! Avant de prendre le volant, nous déjeunerons ensemble à la pizzeria Rugova à Mondercange. Ensuite, vous pourrez profiter de 30 minutes de plaisir de conduite sur une piste réservée exclusivement à notre groupe. Que vous souhaitiez conduire tranquillement ou améliorer votre temps au tour, chacun peut choisir la vitesse qui lui convient le mieux.

Nicht geeignet für Personen mit Rücken-oder Nackenbeschwerden. Alkoholverbot. Ne convient pas aux personnes souffrant de problèmes au niveau des cervicales et/ou du dos. La consommation de l'alcool avant et pendant la conduite est interdite.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall / Club Aktiv Plus An der Loupescht



Pizzeria Rugova

17, rue d'Esch • L- 3920 Esch

ACL Karting

152, rue de Limpach • L-3932 Mondercange



12h00 - 15h30



Geschlossene Schuhe, lange Kleidung (lange Ärmel und lange Hose) / *chaussures fermées, vêtements longs (manches longues et pantalons longs)*



LU / FR/ DE / EN



65 € Karting

Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt / *les repas et les boissons sont à régler sur place*



31.05.



KEGELN

JEU DE QUILLES

Mittwoch 06.05. / 20.05. (M) / 17.06. / 15.07. / 05.08. / 19.08. (M)

Kegeln ist ein geselliges Erlebnis, das Bewegung, Spaß und Gemeinschaft verbindet. In entspannter Atmosphäre rollen die Kugeln, fallen die Kegel, und zwischendurch bleibt viel Zeit für nette Gespräche und herzhaftes Lachen.

Mercredi 06.05. / 20.05. (M) / 17.06. / 15.07. / 05.08. / 19.08. (M)

Le jeu de quilles est une expérience conviviale qui allie mouvement, plaisir et esprit de communauté. Dans une ambiance détendue, les boules roulent, les quilles tombent, et il reste du temps pour des conversations agréables et des éclats de rires.

Kegeln mit Mittagessen ist mit „M» gezeichnet

Le jeu de quilles avec déjeuner est indiqué par „M»

Les repas et les boissons sont à régler sur place.

Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt.

Am 19.08. können wir die Kegelbahn nur bis 16h00 nutzen.

Le 19. août nous ne pouvons utiliser la piste de quilles que jusqu'à 16h00.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Café de la Gare

197, rue Principale

L-5366 Munsbach



15h00 - 18h00

12h30 - 17h00 (M)



LU / FR/ DE / EN



Gratis / *gratuit*



3 Tage im Vorfeld /

3 jours en avance





SCHLINDERMANDERSCHEID

KEGELN IN SCHLINDERMANDERSCHEID

JOUER LES QUILLES À SCHLINDERMANDERSCHEID

Mittwoch 01.07.

Seien Sie wieder bei unserem alljährigen Kegelmittag in Schlindermanderscheid dabei wenn die Kugeln rollen und die Kegel umfallen. Hauptsache der Spaß steht dabei im Vordergrund. Vor dem gemeinsamen Kegeln stärken wir uns mit einem Mittagessen.

Mercredi 01.07.

Participez à nouveau à notre jeu de de quilles annuel à Schlindermanderscheid, là où les boules roulent et laissent tomber les quilles. Ce qui compte avant tout, c'est le plaisir. Avant de commencer, nous prendrons des forces avec un déjeuner à la piste de quilles.

**Es besteht die Möglichkeit mit einem Mini-Bus mit zu fahren (max. 8 Personen).
Auswahl Mittagessen: Vegetarische Lasagne oder Königspastete.
Bitte bei Anmeldung angeben**

Il est possible de conduire dans un minibus (max. 8 personnes).

Choix pour le déjeuner : lasagne végétarienne ou bouchée à la reine.


Veuillez préciser votre choix lors de l'inscription.


 Equipe Club Aktiv Plus, Syrdall, An der Loupescht + Am Sättert

 19, Hauptstrooss • L-9183 Schlindermanderscheid

 12h00

 LU / FR/ DE / EN

 Kegelbahn, Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt / *la piste de quilles, les repas et les boissons sont à régler sur place*

 Anmeldung ab dem 25.05.
Anmeldung bis zum 24.06. /
*inscription à partir du 25.05.
inscription jusqu'au 24.06.*



MUPPENTREFF

Donnerstag 28.05. / 25.06. / 30.07. / 27.08.








Diese Tour richtet sich an Hundebesitzer und ihre vierbeinigen Freunde. Kommen Sie mit auf eine gemeinsame Tour (5 - 7 km), bei der Hunde herzlich willkommen sind. Hundebesitzer haften in jeder Situation für ihre Hunde.

Jeudi 28.05. / 25.06. / 30.07. / 27.08.

Cette promenade (5 - 7 km) s'adresse aux propriétaires de chiens et de leurs amis à quatre pattes. Venez partager un bon moment ensemble où les chiens sont les bienvenus. Les propriétaires de chiens sont à tout moment responsables de leurs chiens.

Der genaue Treffpunkt in der jeweiligen Gemeinde wird einige Tage vor der Wanderung per Mail mitgeteilt.

Le lieu exact du rendez-vous sera communiqué par e-mail quelques jours avant la randonnée.

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Schuttrange / Bous-Waldbredimus / Sandweiler / Bous-Waldbredimus
-  14h00
-  Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés
-  LU / DE / FR / EN
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance





NIEDERANVEN

PETANQUE

Donnerstag 21.05. / 18.06. / 23.07. / 20.08.

Bei gutem Wetter setzen wir die Boccia-Nachmittage des Club Syrdall fort. Wir treffen uns in entspannter Runde, um gemeinsam die Kugeln zu werfen. Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb, sondern um freundschaftliche Spiele, bei denen der Spaß im Vordergrund steht.

Jeudi 21.05. / 18.06. / 23.07. / 20.08.

Par beau temps, les après-midis de boccia du Club Syrdall se poursuivent. Nous nous retrouvons ensemble pour placer ou tirer les boules. Il ne s'agit pas d'une compétition, mais de parties amicales, où le plaisir de jouer est au premier plan.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Terrain de pétanque

Centre sportif « Am Sand » au Skate Park de Niederanven



14h00 - 16h30



Pétanque Kugeln/Boules de pétanque



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*









SONNTAGSBRUNCH BRUNCH DOMINICAL

Sonntag 12.07.

Sind Sie an einem Sonntagmittag allein? Wissen Sie nicht, was Sie tun sollen? Kommen Sie zum Brunch zu uns. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einem abwechslungsreichen Buffet mit herzhaften und süßen Speisen... in guter Gesellschaft.

Dimanche 12.07.

Vous êtes seul un dimanche à midi ? Vous ne savez pas quoi faire ? Venez bruncher avec nous. Enjoquez vos papilles avec un buffet varié salé, sucré,... en bonne compagnie.

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler
-  11h00 - 15h00
-  LU / DE / FR
-  27 €
-  07.07.





NIEDERANVEN

SOMMERFEST

FÊTE DE L'ÉTÉ

Samstag 20.06.

Entdecken Sie alle unsere Aktivitäten an einem festlichen und geselligen Tag! Stände, Vorführungen, Treffen mit unseren Trainern, Animationen, offizielle Reden... Und natürlich: Grill, Getränke, Kuchen und gute Stimmung. Ein Tag, an dem alle willkommen sind, um zu entdecken, auszuprobieren und Spaß zu haben!

Samedi 20.06.

Venez découvrir toutes nos activités lors d'une journée festive et conviviale ! Stands, démonstrations, rencontres avec nos formateurs, animations, discours officiels... Et bien sûr : grillades, boissons, tartes et bonne ambiance. Une journée ouverte à tous pour explorer, essayer et s'amuser !



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Saal / Salle A Schommesch
18, rue d'Ernster • L-6977 Oberanven



10h00 - 19h00



Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt /
les repas et les boissons sont à régler sur place



05.06.





SUNNY MONDAY

Montag 08.06. / 10.08.

Entdecken Sie unser neues Frühstücksangebot in Sandweiler: „Sunny Monday“. Denn egal, wie das Wetter ist, die Sonne strahlt auf Ihrem Teller. Salziges, Süßes... Obst, Eier... Ein Geschmackserlebnis, das Sie verzaubern wird. Lächeln, Geselligkeit und gute Laune garantiert.

Lundi 08.06. / 10.08.

Venez découvrir notre nouvelle formule du petit déjeuner à Sandweiler. «Sunny Monday». Car quelque soit la météo, le soleil s'invite dans votre assiette. Salé, sucré...fruits, oeufs... vos papilles seront enchantées. Sourires, convivialité et bonne humeur garanties.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



09h00 - 11h00



LU / DE / FR



15 €



Bis zum vorherigen Freitag /
jusqu'au vendredi avant





LUXEMBOURG

**BESICHTIGUNG DES GROßHERZOGLICHEN
PALASTES MIT ANSCHLIEßENDEM
GESELLIGEN MITTAGESSEN****VISITE DU PALAIS GRAND-DUCAL SUIVI D'UN
DÉJEUNER CONVIVIAL****Dienstag 18.08.**

Entdecken oder wiederentdecken Sie den Großherzoglichen Palast, der sich im Herzen der Stadt Luxemburg befindet. Im Jahr 1890 wurde dieses ehemalige Rathaus zur offiziellen Residenz der Großherzöge. Heute ist der Palast der Arbeitsplatz des Großherzogs und der Großherzogin sowie ihrer Berater, die im „Haus des Großherzogs“ versammelt sind. Dies ist eine Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen, insbesondere in das Büro der Minister, den Kartensaal, den Speisesaal und den Salon der Könige, um nur einige zu nennen. Nach der Besichtigung werden wir uns im Restaurant Bazaar, einem Restaurant mit mediterranem Flair, königlich verwöhnen lassen.

Mardi 18.08.

Venez découvrir ou redécouvrir le Palais Grand-Ducal, qui est situé au cœur de la ville de Luxembourg. C'est en 1890 que cet ancien Hôtel de Ville devient la résidence officielle des Grands-Ducs. Aujourd'hui, le Palais est le lieu de travail du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse, de leurs conseillers réunis dans la «Maison du Grand-Duc». C'est l'occasion de jeter un regard dans les coulisses, notamment le bureau des Ministres, la salle des cartes, la salle à manger et le salon des rois, pour n'en citer que quelques-uns. Après la visite nous irons nous rassasier royalement au restaurant Bazaar, restaurant à connotation méditerranéenne.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Palais Grand-Ducal
17, rue du Marché-aux-Herbes
L-1728 Luxembourg



10h00 - 12h00



LU



24 € Eintritt
Essen und Getränke werden
vor Ort bezahlt / *les repas et
les boissons sont à régler
sur place.*



30.07.





BESICHTIGUNG DER LUXEMBOURG AIR RESCUE (LAR)

VISITE LUXEMBOURG AIR RESCUE (LAR)

Montag 20.07.








Nehmen Sie an einer Führung durch die Luftrettung Luxemburg (LAR) teil. Die Führung umfasst eine audiovisuelle Präsentation der LAR Führung durch die Flugzeughalle und Besichtigung eines Rettungshubschraubers, die Besichtigung der Alarmzentrale und der Wartungsabteilung

Lundi 20.07.

Venez participer à une visite guidée de L'air rescue de Luxembourg (LAR), la visite comprend : présentation audiovisuelle de LAR, visite d'un hélicoptère, visite de la centrale d'alerte et de la maintenance, visite du hangar et d'un jet d'ambulance.

Bei der Anmeldung müssen Sie uns unbedingt Ihre Identitätskartennummer mitteilen.

Lors de l'inscription il est impératif de nous communiquer votre numéro de carte d'identité.

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  4, rue de Trèves • L-2632 Findel
-  10h00 - 12h00
-  Wichtig: Bei der Besichtigung muss unbedingt der Identitätsausweis mitgeführt werden / *important : il est impératif d'avoir sa carte d'identité sur soi lors de la visite*
-  LU
-  Gratis / *gratuit*
-  01.07.





BAD MONDORF

BESUCH BEIM UNTERNEHMEN „GROSBUSCH“
VISITE DE LA SOCIÉTÉ «GROSBUSCH»**Dienstag 19.05.**

Das seit 1917 im Import und Vertrieb von Obst und Gemüse tätige Unternehmen Marcel Grosbusch & Fils hat sich im Großherzogtum Luxemburg und in der Großregion zu einer Referenz entwickelt. Besuchen Sie mit uns dieses Unternehmen, das Qualität in den Mittelpunkt seines Handelns stellt und im Dienste seiner Kunden steht. Das Familienunternehmen hat sich Schritt für Schritt weiterentwickelt und dabei Tradition und Innovation miteinander verbunden.

Mardi 19.05.

Active depuis 1917 dans l'importation et la distribution de fruits et légumes, la société Marcel Grosbusch & Fils est devenue une référence au Grand-Duché de Luxembourg et à travers la Grande Région. Venez visiter avec nous cette société qui place la qualité au cœur de ses préoccupations et au service de ses clients, l'entreprise familiale s'est développée petit à petit, en alliant tradition et innovation.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall / Grosbusch



GROSBUSCH

10-11 Z.A.E. Le Triangle Vert • L-5691 Ellange



10h30 - 12h00



LU



14 €



06.05.

Grosbusch
FRUITS & VEGETABLES



BESUCH DER KUPFERMINE

VISITE DE LA MINE DE CUIVRE

Mittwoch 22.07.

Entdecken wir die Kupfermine von Stolzembourg, eine historische Stätte mit einer über 500-jährigen Geschichte. Sie wurde bereits im Mittelalter betrieben und prägte dank des Kupferabbaus die lokale Wirtschaft. Heute würdigt dieser Ort der Erinnerung die Geschichte des Bergbaus und seine Verbindung zur umgebenden Natur.

Mercredi 22.07.

Découvrons la mine de cuivre de Stolzembourg, un site historique de plus de 500 ans. Exploitée dès le Moyen Âge, elle a marqué l'économie locale grâce à l'extraction du cuivre. Aujourd'hui, ce lieu de mémoire met en valeur l'histoire minière et son lien avec la nature environnante.

**Der Eintritt von 4€ für das Museum ist vor Ort in bar zu bezahlen.
L'entrée de 4€ au musée est à payer en espèce sur place.**



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Musée de la Mine
5A, Rue Principale • L-9463 Stolzembourg



09h00 - 12h00



Helme, Stiefel und Regenjacken werden kostenlos zur Verfügung gestellt /
les casques, bottes et vestes imperméables sont mis à disposition gratuitement



Die Besichtigung dauert etwa 3 Stunden / *la visite dure environ 3 heures*



LU



16 €



13.07.





BASCHARAGE

**BESUCH DER NATIONALBRAUEREI
BOFFERDING & BATTIN IN BASCHARAGE****VISITE DE LA BRASSERIE NATIONALE
BOFFERDING & BATTIN À BASCHARAGE****Montag 08.06.**

Für alle Interessierten beginnt der Tag mit einem geselligen Essen im Braustuff, bevor es auf Entdeckungsreise zu einem symbolträchtigen Ort des luxemburgischen Kulturerbes geht. Sie haben die Möglichkeit, in mehr als zwei Jahrhunderte Brauereigeschichte einzutauchen, die wichtigsten Schritte der Bierherstellung kennenzulernen und einen Blick hinter die Kulissen dieses außergewöhnlichen Ortes zu werfen. Die Besichtigung endet mit einer Verkostung von 100 % natürlichen Bieren, die mit dem für seine außergewöhnliche Reinheit bekannten Mineralwasser Lodyss gebraut werden.

Lundi 08.06.

Pour ceux qui le souhaitent, la journée commencera en toute convivialité avec un repas à la Braustuff, avant de partir à la découverte d'un lieu emblématique du patrimoine luxembourgeois. Vous aurez l'occasion de plonger dans plus de deux siècles d'histoire brassicole, de découvrir les étapes clés de la fabrication de la bière et d'explorer les coulisses de ce site exceptionnel. La visite se clôturera par une dégustation de bières 100 % naturelles, brassées avec l'eau minérale Lodyss, reconnue pour sa pureté exceptionnelle.

Essen und Getränke in der „Braustuff“ werden vor Ort bezahlt.***Les repas et les boissons à la « Braustuff » sont à régler sur place.***

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  2, Bvd J.F.Kennedy • L-4930 Bascharage
-  Restaurant : 12h00 / Visite : 14h30
-  Bitte beachten Sie, dass die Führung mehrere Stufen umfasst; geschlossene Schuhe mit flachen Absätzen werden empfohlen / *veuillez noter que la visite comporte plusieurs marches ; des chaussures fermées et plates sont recommandées*
-  Die Besichtigung dauert etwa 2 Stunden / *la visite dure environ 2 heures*
-  LU
-  22 €
-  01.06.





E-BANKING & GUICHET

Dienstag 21.07.

Überweisungen, Abfrage des Kontostands. E-Banking wird für Sie kein Geheimnis mehr sein.

Mardi 21.07.

Virements, consultation du compte en banque. L'E-banking n'aura plus de secrets pour vous.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



15h00 - 16h30



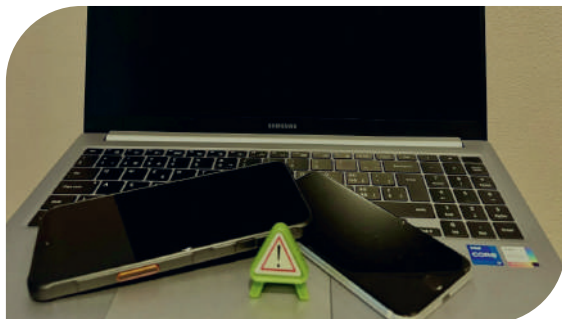
LU / FR / DE



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance





LUXEMBOURG

FÜHRUNG DURCH DAS TRAM- UND BUSMUSEUM

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES TRAMWAYS ET DES BUS

Freitag 03.07.

Das Straßenbahn- und Busmuseum lädt Sie zu einer faszinierenden Reise in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des öffentlichen Nahverkehrs in Luxemburg ein. Perfekt restaurierte Straßenbahnen und Busse, zahlreiche Modelle und eine reichhaltige Ausstellung begleiten Sie auf dieser Reise ins Herz der Mobilität.

Vendredi 03.07.

Le Musée des trams et autobus vous invite à une plongée fascinante dans le passé, le présent et l'avenir du transport en commun à Luxembourg. Des motrices et autobus restaurés à la perfection, de nombreuses maquettes et un riche parcours exposition vous accompagneront dans ce voyage au cœur de la mobilité.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Musée de Tramways et de Bus
63, rue de Bouillon • L-1248 Luxembourg



15h00 - 17h00



LU



Gratis



15.06.





HANDHABUNG UND VERWENDUNG VON FEUERLÖSCHERN

MANIPULATION ET UTILISATION DES EXTINCTEURS

Donnerstag 06.08.

Lernen Sie, die ersten Anzeichen eines Brandausbruchs zu erkennen und richtig zu reagieren. Erfahren sie, wie man einen Feuerlöscher erkennt und richtig benutzt.

Jeudi 06.08.

Apprenez à détecter les premiers indices d'un début d'incendie et de réagir adéquatement. Découvrez comment reconnaître et utiliser correctement un extincteur.



MAYER Linda, formatrice Services Secours Croix-Rouge
Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Club Aktiv Plus Syrdall
29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



13h00 - 17h00



LU



65 €



10.07.





SANDWEILER

QUIZ
QUIZZ**Montag 06.07.**

Nehmen Sie an einem einzigartigen generationsübergreifenden Quiz zusammen mit einer 7. Klasse des Lycée Robert Schuman teil. Gemeinsam werden Sie Ihr Wissen zu verschiedenen Themen und Epochen – denen Ihrer Jugend und denen von heute – auf die Probe stellen.

Ein Moment des kulturellen Austauschs, voller Spaß und Begegnungen zwischen den Generationen.

Lundi 06.07.

Participez à un quizz intergénérationnel unique en compagnie d'une classe de 7^e du Lycée Robert Schuman. Ensemble, vous explorerez vos connaissances à travers différents thèmes et différentes époques – celles de votre jeunesse et celles d'aujourd'hui.

Un moment d'échange culturel, ludique et riche en rencontres entre générations.



Xavier Vandamme, Lycée Robert Schuman



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



10h00 - 12h00



LU



Gratis / *gratuit*



19.06.



ATELIER ALETHEIA

Dienstag 09.06. / 07.07. / 11.08.

Ein kultureller, historischer, philosophischer und geselliger Workshop.

Juni: Die Geheimnisse des Alphabets. Warum heißt das A A? Warum ist das O rund? Geschichte der 26 Buchstaben des westeuropäischen Alphabets: Wandlungen und Bedeutungen.

Juli: Einführung in die antike Architektur. Die Architektur der alten Griechen strahlt auch heute noch über Zeit und Grenzen hinweg: ein Streifzug durch die Kunstgeschichte.

August: Die Medizin des Hippokrates. Wie entstand die Medizin in Europa? Der Eid des Hippokrates erzählt uns ihre Geschichte. Eine Therapie mit echten Grundlagen.

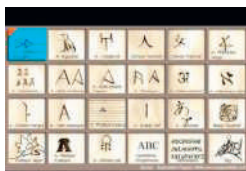
Mardi 09.06. / 07.07. / 11.08.

Un atelier culturel, historique, philosophique et convivial.

Juin : Les mystères de l'alphabet. Pourquoi le A s'appelle-t-il A? Pourquoi le O est rond ? Histoire des 26 lettres de l'alphabet européen occidental : métamorphoses et significations.








Juillet : Initiation à l'architecture antique. L'architecture des anciens Grecs continue à rayonner au-delà du temps et au-delà des frontières : une balade dans l'histoire de l'art.

Août : La médecine d'Hippocrate. Comment la médecine est-elle née en Europe ? Le serment d'Hippocrate nous raconte son histoire. Une thérapie qui a de vraies fondations.



Sophie Noël-Roelants ist Lehramtsstudentin für Alte Sprachen und Literaturen und promoviert an der Universität Lothringen. Mit Leidenschaft und der Überzeugung, dass Qualität ein Zeichen von Respekt ist, widmet sie sich der Wiederbelebung und Neuentdeckung alter Lebens- und Denkweisen – stets auf einfache und verständliche Weise.

Sophie Noël-Roelants est agrée en Langues et Littératures anciennes et doctorante à l'Université de Lorraine. Passionnée et convaincue que la qualité que l'on offre est une marque de respect, elle aime faire revivre ou découvrir d'anciennes façons de vivre, de penser et ce, en toute simplicité.

-  Sophie Noël-Roelants
-  Centre Culturel « An Huef »
7, rue du Schlammestee • L-5770 Weiler-la-Tour
-  10h00 - 12h00
-  En collaboration avec le Club Aktiv Plus « De Forum »
-  FR
-  1 Atelier / atelier : 25 €
Pass: 70 € (3 Ateliers / ateliers)
-  Eine Woche im Vorfeld / une semaine en avance



ECHTERNACH

BESICHTIGUNG DURCH DIE RÖMISCHE VILLA IN ECHTERNACH

VISITE VILLA ROMAINE À ECHTERNACH

Freitag 07.08.







Erleben Sie eine echte Zeitreise. In Echternach, der ältesten Stadt Luxemburgs, bieten die Überreste einer großen gallorömischen Villa einen authentischen Einblick in den Alltag einer römischen Familie. Mit originalgetreuen nachbildungen, einem modernen Museum und beeindruckenden Ruinen lässt sich hier Geschichte hautnah erleben. Und das alles in einer wunderschönen natürlichen Umgebung am Ufer des Echternacher Sees.

Vendredi 07.08.

Pour vivre un vrai voyage dans le temps. A Echternach, la plus ancienne ville du Luxembourg, les vestiges d'une grande villa gallo-romaine offrent une immersion authentique dans la vie quotidienne d'une famille romaine. Entre reconstitutions grandeur nature, musée moderne et ruines impressionnantes, le site permet de toucher l'histoire du doigt. Le tout dans un cadre naturel magnifique, au bord du lac d'Echternach.

Der Eintritt von 7 € ist vor Ort in bar zu bezahlen.

L'entrée de 7€ est à payer en espèce sur place.

-  Equipe Club Aktiv Plus Syrdall
-  Lac d'Echternach
Rue des Romains • L-6478 Echternach
-  10h00 - 11h30
-  LU
-  15 €
-  31.07.



© Photo de Tom Lucas



DAS GROBE THEATER *LE GRAND THÉÂTRE*

Dienstag 05.05.

Entdecken Sie das Große Theater, wie Sie es noch nie gesehen haben. Hinter seiner modernen Fassade erwacht jeden Tag eine diskrete, aber faszinierende Welt zum Leben. Mit seinem großen Saal mit 943 Plätzen und seinem modularen Studio beherbergt das Theater international renommierte Opern, Tanzaufführungen und Theaterstücke. Die Backstage-Führung bietet einen seltenen Einblick in das, was das Publikum nie zu sehen bekommt: die Hektik in den Garderoben, die Präzision der Regie und all die unsichtbare Arbeit, die die Magie der Vorstellung entstehen lässt.

Mardi 05.05

Découvrez le Grand Théâtre comme vous ne l'avez jamais vu. Derrière sa façade moderne, un univers discret mais fascinant prend vie chaque jour. Avec sa grande salle de 943 places et son studio modulable, le théâtre accueille opéras, danse et théâtre de renommée internationale. La visite des coulisses offre un accès rare à ce que le public ne voit jamais : l'effervescence des loges, la précision de la régie, et tout le travail invisible qui fait naître la magie du spectacle.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



1, Rond-point Schuman • L-2525 Luxembourg



14h30 - 16h00



LU



Gratis / *gratuit*



27.04.





LUXEMBOURG - CLOCHE D'OR

DAS ARCHIV DER CINÉMATHÈQUE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

Ein lebendiger Schatz des internationalen Filmkulturguts

LES ARCHIVES DE LA CINÉMATHÈQUE DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

Un trésor vivant du patrimoine cinématographique international

Montag 29.06.

Seit 1977 vereint die Cinémathèque ein außergewöhnliches filmisches Erbe: mehr als 20.000 Filmkopien, 12.000 Plakate und zahlreiche Dokumente, die die Geschichte der 7. Kunst nachzeichnen. Aufbewahrt werden sie in speziellen Depots in La Cloche d'Or. Ihre Aufgabe: das internationale Kino zu bewahren und es dank eines reichhaltigen Programms – Retrospektiven, Filmkonzerte, Hommagen, Festivals – mit dem Publikum zu teilen, damit die Werke in ihrem Originalformat wiederentdeckt werden können. Mitglied der FIAF und 2023 als „Treasure of European Film Culture“ ausgezeichnet, spielt die Cinémathèque eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung und Weitergabe des filmischen Erbes.

Lundi 29.06.

Depuis 1977, la Cinémathèque réunit un patrimoine cinématographique exceptionnel : plus de 20 000 copies de films, 12 000 affiches et de nombreux documents retraçant l'histoire du 7ème art. Conservées dans des dépôts spécialisés à la Cloche d'Or. Sa mission : sauvegarder le cinéma international et le partager avec le public grâce à une programmation riche — rétrospectives, ciné-concerts, hommages, festivals — qui permet de redécouvrir les œuvres dans leur format original. Membre de la FIAF et reconnue « Treasure of European Film Culture » en 2023, la Cinémathèque joue un rôle essentiel dans la préservation et la transmission du patrimoine cinématographique.

Die Cinémathèque befindet sich im selben Gebäude wie die Photothèque, und es gibt separate Eingänge.

La cinémathèque se trouve dans le même bâtiment que la Photothèque, et il y a des entrées distinctes.



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



10, Rue Eugène Ruppert

L-2453 Luxembourg

Cloche d'Or



14h30



Bus Stengege Wee

18 24 Cloche d'or



LU



Gratis / *gratuit*



22.06.



© Cinémathèque de la Ville de Luxembourg



DJEMBE - TROMMELKURS

DJEMBE - COURS DE PERCUSSION

Donnerstag 07.05. - 16.07.

In diesem Kurs zeigt Ihnen Masabo Sizimwe von «Together as One» (gemeinnütziger Verein), wie Sie dieses Instrument ohne Vorkenntnisse und ohne Schwierigkeiten erlernen können. Trainieren Sie an diesem Nachmittag auch Ihre Stimme.

Jeudi 07.05. - 16.07.

Dans ce cours, Masabo Sizimwe de « Together as one asbl », vous montre comment apprendre cet instrument sans aucune connaissance préalable et sans aucune difficulté. Entraînez votre voix aussi pendant cette après-midi.



Masabo Sizimwe



Kulturzentrum

Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



14h00 - 15h30



Ausleihen von Djembe möglich /
possibilité de louer un djembé



LU / EN / FR



135 € x 9 Einheiten / *pour 9 unités* +
10 € Leihen Djembe / *location*



E-BIKE AUSFLÜGE NACH VIANDEN UND DIEKIRCH MIT PROFI-RADFÄHRER SØREN NISSEN

EXCURSIONS EN VÉLO ÉLECTRIQUE À DIEKIRCH ET VIANDEN AVEC LE CYCLISTE PROFESSIONNEL SØREN NISSEN

Donnerstag 11.06 / Mittwoch 12.08.

11.06: Machen Sie sich bereit für das coolste Erlebnis der Saison – eine E-Bike-Eistour in Diekirch! Mit einer Länge von 18 km und einer Fahrzeit von etwa zwei Stunden ist diese Gruppenreise ideal für jedermann.

12.08: Entdecken Sie Vianden und seine herrliche Umgebung auf einer unvergesslichen E-Bike-Tour! Unsere geführte „Vianden Panorama Tour“ führt Sie über 25 km durch idyllische, autofreie Landschaften mit fantastischen Ausblicken und gemütlichen Pausen.

Jeudi 11.06 / Mercredi 12.08.

11.06 : *Préparez-vous à vivre l'expérience la plus cool de la saison : une balade en vélo électrique à Diekirch ! Avec une longueur de 18 km et une durée d'environ deux heures, cette excursion en groupe est idéale pour tous.*

12.08 : *Découvrez Vianden et ses magnifiques environs lors d'une balade inoubliable en vélo électrique ! Notre « Vianden Panorama Tour » guidé vous emmène sur 25 km à travers des paysages idylliques et sans voiture, avec des vues fantastiques et des pauses agréables.*

Im Preis inbegriffen: voll aufgeladene E-Bikes und Helme am Startpunkt (Sie können auch Ihren eigenen Helm mitbringen), Wasser und ein leichter Snack für die 3 Pausen, Mittagessen im Restaurant.

Alle weiteren Zusatzbestellungen gehen zu Ihren Lasten.

Inclus dans le prix : vélos électriques entièrement chargés et casques au point de départ (vous pouvez également apporter votre propre casque), eau et collation légère pour les 3 pauses, déjeuner au restaurant.

Toutes les commandes supplémentaires sont à votre charge.



Søren Nissen

11.06. Fussballfeld in Bettendorf, L-9357 Cité Pierre Strauss, gratis Parking verfügbar
12.08. Parking Vianden (34, rue Neugarten L-9422 Vianden).



Bequeme Freizeitkleidung, in kleiner Rucksack für Ihre Kamera, Ihr Mobiltelefon und vielleicht eine winddichte Jacke für kühleres Wetter / *des vêtements confortables pour les loisirs, un petit sac à dos pour votre appareil photo, votre téléphone portable et éventuellement une veste coupe-vent pour les journées plus fraîches*



09h00



11.06. Diekirch Restaurant op der Gare
12.08. Vianden Restaurant Victor Hugo



LU / DE / FR



112 €



15.05. / Donner sa taille /
Allergies, Menu Vegan ?



GESELLIGER SPIELABEND

SOIRÉE CONVIVIALE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Jeden Dienstag

Elisabeth Blum und Romain Blaeser bieten Ihnen eine grosse Auswahl an spannenden und lustigen Spielen an. Egal, ob Klassiker oder neue Entdeckungen.

Chaque mardi

Elisabeth Blum et Romain Blaeser vous proposent un grand choix de jeux passionnants et amusants. Qu'il s'agisse de grands classiques ou de nouvelles découvertes.

Bei Fragen, wenden Sie sich an Herrn Blaeser: 621 496 348

**Si vous avez des questions, veuillez contacter Monsieur Romain Blaeser :
621 496 348**



Elisabeth Blum / Romain Blaeser



Gratis / *gratuit*



Keine Anmeldung erforderlich /
pas d'inscription nécessaire



Kulturzentrum
Rue de l'École
L-5431 Lenningen



LU / DE / FR



19h00 - 22h30





CONTERN

KREATIVE HÄNDE MAINS CRÉATIVES

1er + 3e Mittwoch 06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06. / 08.07. / 22.07.

Ob Stricken, Häkeln, Nähen, Sticken oder eine andere handwerkliche Tätigkeit – wir heißen alle willkommen, die ihre Kreativität mit uns teilen möchten. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Projekte mit, an denen Sie bereits arbeiten, oder teilen Sie Ihre Ideen mit uns.

1er + 3e Mercredi 06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06. / 08.07. / 22.07.

Qu'il s'agisse de tricot, de crochet, de couture, de broderie ou d'un tout autre travail manuel, nous accueillons tous ceux qui souhaitent partager leur créativité avec nous. N'hésitez pas à apporter vos propres projets sur lesquels vous travaillez déjà ou à partager vos idées avec nous.



Al Schoul
16, rue de Medingen
L-5355 Moutfort



14h30 - 16h30



LU



Gratis / *gratuit*



THEATERFÜHRUNGEN IN DER NATUR IN BEGLEITUNG DES „GRÉNGE MANN»

VISITES THÉÂTRALES DANS LA NATURE EN COMPAGNIE DU «GRÉNGE MANN»


Samstag 13.06.

Der geheimnisvolle „Grüne Mann“, Hüter der Natur, nimmt Sie mit auf einen etwa 1,5-stündigen Spaziergang durch den Park. Er enthüllt die Geheimnisse der Bäume, die Vorzüge der Wildpflanzen, das empfindliche Gleichgewicht der Ökosysteme und die natürlichen Zyklen, die das Leben des Ortes bestimmen. Mit Märchen, Mythen und Entdeckungen zur Artenvielfalt bietet diese theatrale Führung ein lebendiges, spielerisches und poetisches Erlebnis, bei dem Lernen und Fantasie miteinander verschmelzen.


Samedi 13.06.

Le mystérieux «Homme Vert», gardien de la nature, vous emmène pour une balade immersive d'environ 1h30 au coeur du parc. Il dévoile les secrets des arbres, les vertus des plantes sauvages, l'équilibre fragile des écosystèmes et les cycles naturels qui rythment la vie du site. Entre contes, mythes et découvertes sur la biodiversité, cette visite théâtralisée offre une expérience vivante, ludique et poétique, où l'apprentissage se mêle à l'imaginaire.

 Fonds Kirchberg / Equipe Club Aktiv Plus Syrdall


 Parc KLOSEGRËNNCHEN
Kirchberg

 15h00 - 16h30

 Arrêt Bus Pierre Werner (situé bd Pierre Werner à Luxembourg, à l'entrée du parc non loin du croisement)

 LU

 Gratis / *gratuit*

 13.06.



© Fonds Kirchberg

REISE NACH LISSABON

Montag 14.09. – Freitag 18.09

1. Tag - Ankunft in Lissabon

Flug mit TAP nach Lissabon. Ankunft am Flughafen von Lissabon; Treffen mit dem lokalen Reiseführer für eine erste Panorama-Besichtigung der portugiesischen Hauptstadt.

Transfer zum Hotel und Check-in.

Der Rest des Nachmittags und der Abend stehen zur freien Verfügung.

Übernachtung im Hotel in Lissabon.

2. Tag - Ganztägiger Aufenthalt in Lissabon (09:00 – 17:00 Uhr)

Führung durch die Altstadt.

Tapas-Mittagessen in einem Restaurant im Stadtzentrum.

Am Nachmittag Weiterfahrt nach Belém und Besichtigung dieses wunderschönen Viertels, das als „Viertel der Entdecker“ bekannt ist. Dort befinden sich das Hieronymitenkloster, der Turm von Belém und die Entdeckermonumente (Eintritte nicht inbegriffen, siehe zusätzliche Kosten). Sie haben Zeit, die köstlichen Törtchen „Pasteis de Belém“ zu probieren.

Rückkehr zum Hotel.

Am Abend gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant, das auf Weine spezialisiert ist.

Übernachtung im Hotel in Lissabon.

3. Tag - Ganztägiger Ausflug nach Sintra | Cabo da Roca | Cascais & Estoril (09:00 – 18:00 Uhr)

Dieser Ausflug führt Sie nach Sintra, einer Stadt, die zum Weltkulturerbe gehört und die Lord Byron einst als „wunderschönen Garten Eden“ und absolutes Wunder beschrieb. So nah an Lissabon und doch so anders als die umliegende Landschaft. Die wunderschönen Gärten und Berge von Sintra verleihen diesem Ausflug die romantische Atmosphäre, für die Sintra bekannt ist. Der Königspalast von Sintra, bekannt als Palácio-Villa, ist aufgrund seiner Schönheit und seiner Bedeutung für die portugiesische Geschichte im Laufe der Jahrhunderte einen Besuch wert. Entdecken Sie, warum so viele große Schriftsteller im Laufe der Jahrhunderte von Sintra inspiriert wurden.

Verlassen Sie Sintra und fahren Sie an die Küste, wo Sie in einem Restaurant in Guincho zu Mittag essen werden.

Cabo da Roca ist der westlichste Punkt des europäischen Kontinents. Bewundern Sie Cascais und schließlich Estoril, wo während des Zweiten Weltkriegs so viele Königsfamilien lebten.

Abendessen in einem traditionellen portugiesischen Restaurant in Lissabon.

Übernachtung in einem Hotel in Lissabon.

4. Tag - Freier Tag

Der letzte Tag in Lissabon steht Ihnen zur freien Verfügung, Sie können ihn ganz nach Ihren Wünschen gestalten.

Wir empfehlen Ihnen, von Ihrem Hotel aus einen Spaziergang entlang der wunderschönen Avenida da Liberdade bis nach Restauradores und dann nach Rossio zu machen. Dann befinden Sie sich im Herzen von Lissabon. Viel Spaß!



VOYAGE À LISBONNE

Lundi 14.09. - Vendredi 18.09

1^{er} jour - Arrivée à Lisbonne

Vol avec TAP à destination de Lisbonne. Arrivée à l'aéroport de Lisbonne ; rencontre avec le guide local pour une première visite panoramique de la capitale portugaise.

Transfert à l'hôtel et enregistrement.

Le reste de l'après-midi et la soirée sont libres.

Nuit à l'hôtel à Lisbonne.

2^e jour - Lisbonne toute la journée (09h - 17h)

Visite guidée du centre historique.

Déjeuner tapas dans un restaurant du centre-ville.

Dans l'après-midi, continuation vers Belém et visite de ce magnifique quartier connu comme le « quartier des explorateurs ». Vous y trouverez le monastère des Hiéronymites, la tour de Belém et les monuments des Découvertes (entrées non comprises, voir frais supplémentaires). Vous aurez le temps de déguster les délicieuses tartelettes « Pasteis de Belém ».

Retour à l'hôtel.

Le soir, dîner en groupe dans un restaurant local spécialisé dans les vins.

Nuit à l'hôtel à Lisbonne.

3^e jour - Journée complète à Sintra | Cabo da Roca | Cascais & Estoril (09h - 18h)

Cette excursion vous emmène à Sintra, ville classée au patrimoine mondial, que Lord Byron décrivait autrefois comme un « magnifique jardin d'Eden » et une merveille absolue. Si proche de Lisbonne et pourtant si différente du paysage qui l'entoure. Les magnifiques jardins et les montagnes de Sintra confèrent à cette excursion l'atmosphère romantique qui fait la renommée de Sintra. Le palais royal de Sintra, connu sous le nom de palais-villa, mérite une visite en raison de sa beauté et de son importance dans l'histoire portugaise au fil des siècles. Découvrez pourquoi tant de grands écrivains ont été inspirés par Sintra au cours des siècles. Quittez Sintra et dirigez-vous vers la côte, où vous déjeunerez dans un restaurant à Guincho. Cabo da Roca est le point le plus occidental du continent européen. Admirez Cascais et enfin Estoril, où tant de familles royales ont vécu pendant la Seconde Guerre mondiale.

Dîner dans un restaurant portugais traditionnel à Lisbonne.

Nuit dans un hôtel à Lisbonne.

4^e jour - Journée libre

La dernière journée à Lisbonne est à votre disposition, vous pouvez l'organiser comme vous le souhaitez.

Nous vous recommandons de partir de votre hôtel et de vous promener le long de la magnifique Avenida da Liberdade jusqu'à Restauradores, puis Rossio. Vous vous trouverez alors au cœur de Lisbonne. Amusez-vous bien !





Diese Preise enthalten:

- Flüge in der Eco Class mit Tap Lux Lissabon hin/rück
- 4 Nächte in 4 Sterne Hotels auf ÜF
- 1 Tapas-Mittagessen in einem Restaurant in Lissabon (Tapas-Menü, Getränke inklusive: ½ Mineralwasser und ¼ Wein)
- 1 Abendessen in einem lokalen Weinrestaurant in Lissabon (Tapas-Menü, Getränke inklusive: ½ Mineralwasser und ¼ Wein)
- 1 Abendessen in einem traditionellen Restaurant in Lissabon (3-Gänge-Menü; Getränke inklusive: ½ Mineralwasser und ¼ Wein)
- 1 Mittagessen in einem Restaurant an der Küste in Guincho (3-Gänge-Menü, Getränke inklusive: Wasser, alkoholfreie Getränke und ½ Rot- oder Weißwein)
- Verkostung von Pasteis de Belém
- Audioguides für Tage 1 bis 3
- Deutschsprechende Reiseleitung laut Programm
- Eintritt Jernomiskloster
- Eintritt Sintra Palast
- Klimatisiertem Reisebus laut Programm inkl. alle Strassensteuer & Gebühr laut Programm
- Tourist tax Lisbon

Ces prix comprennent :

- *Vols en classe économique avec Tap Lux Lisbonne aller/retour*
- *4 nuits dans des hôtels 4 étoiles en demi-pension*
- *1 déjeuner tapas dans un restaurant à Lisbonne (menu tapas, boissons comprises : ½ bouteille d'eau minérale et ¼ de bouteille de vin)*
- *1 dîner dans un restaurant à vin local à Lisbonne (menu tapas, boissons comprises : ½ bouteille d'eau minérale et ¼ de bouteille de vin)*
- *1 dîner dans un restaurant traditionnel à Lisbonne (menu 3 plats ; boissons comprises : ½ bouteille d'eau minérale et ¼ de bouteille de vin)*
- *1 déjeuner dans un restaurant sur la côte à Guincho (menu 3 plats, boissons comprises : eau, boissons non alcoolisées et ½ bouteille de vin rouge ou blanc)*
- *Dégustation de Pasteis de Belém*
- *Audioguides pour les jours 1 à 3*
- *Guide touristique germanophone selon le programme*
- *Entrée au monastère des Hiéronymites*
- *Entrée au palais de Sintra*
- *Autocar climatisé selon le programme, y compris toutes les taxes routières et frais selon le programme*
- *Taxe de séjour à Lisbonne*



Equipe Club Aktiv Plus Syrdall



Flughafen Luxemburg / Aéroport Luxembourg



10h20



Passeport / Carte d'identité



14SEP TP 691 LUX - LIS 1 12h20 - 14h20 / 18SEP TP 692 LIS 1 - LUX 13h10 - 16h55

Ihr Hotel / votre hôtel : Locke de Santa Joana****

Das Hotel liegt zentral am / l'hôtel est situé au centre de : Marques de Pombal Platz - www.lockeliving.com



Chambre double 1840 € / Chambre single 2115 €



Anmeldung ab dem 20.4. - Anmeldung bis zum 15.06.

Inscription à partir du 20.04. - Inscription jusqu'au 15.06.

GEBEN SIE UNS IHRE ZUSTIMMUNG FÜR DIE AUFNAHME VON FOTOS?



Genehmigung zur Aufnahme und/oder Veröffentlichung von Bildern (Fotos oder Videos)

Ich, der/die Unterzeichnete (Vorname, Nachname) _____

wohnhaft in _____

ERMÄCHTIGE HIERMIT

den Club Aktiv Plus Club Syrdall, mit Sitz in 29-31 rue Principale L-5240 Sandweiler: (kreuzen Sie die Punkte an, denen Sie zustimmen.)

- mich im Rahmen der vom Club Aktiv Plus Club Syrdall organisierten Aktivitäten, an denen ich teilnehme, zu fotografieren oder zu filmen.
- Diese Fotos, Videos oder deren Bearbeitungen mit oder ohne Nennung meines Namens zu illustrativen Zwecken der Aktivitäten des Club Syrdall zu verwenden, zu veröffentlichen und zu vervielfältigen für:
 - Die Ausstellung oder Veröffentlichung von Fotos oder Videos innerhalb des Club Aktiv Plus Club Syrdall
 - Die Verbreitung von Fotos und/oder Videos auf folgenden Medien: Intranet- und Internetseiten des Luxemburger Roten Kreuzes und von Help; und dem Luxemburger Roten Kreuz herausgegebene und veröffentlichte Publikationen wie Tätigkeitsberichte, Newsletter, Zeitungen, Broschüren, Zeitschriften usw.; von Dritten herausgegebene und veröffentlichte Publikationen.
- Mich im Rahmen der vom Club Aktiv Club Syrdall organisierten Aktivitäten, an denen ich teilnehme, nicht zu fotografieren oder zu filmen.

Diese Genehmigung wird unentgeltlich erteilt und gilt weltweit. Der Club Aktiv Plus de HELP asbl übt alle Verwertungsrechte an diesem audiovisuellen Werk/dieser Aufzeichnung aus, dass/die sein ausschließliches Eigentum bleibt.

Ich bestätige, dass ich eine spezifische Informationsmitteilung zur Verarbeitung personenbezogener Daten in Form von Bildern (Fotos oder Videos) erhalten habe, die vom Club Aktiv Plus Club Syrdall aufgenommen wurden, und dass ich die oben genannten Informationen gelesen und verstanden habe, die mich über meine Rechte in Bezug auf die Aufnahme und Veröffentlichung meiner Bilder sowie die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten informieren.

Erstellt in Luxemburg, am _____

Unterschrift des Kunden:

DONNEZ-VOUS VOTRE ACCORD POUR ÊTRE PRIS(E) EN PHOTO ?



Autorisation pour la prise et / ou la publication d'images (Photographies ou vidéos)

Je soussigné(e) (Prénom, Nom) _____

Demeurant à _____

AUTORISE PAR LA PRESENTE

*Le Club Aktiv Plus Club Syrdall, situé à 29-31 rue Principale L-5240 Sandweiler :
(cocher les mentions pour lesquelles vous donnez votre consentement.)*

- A me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Plus Club Syrdall et auxquelles je participe.*
- A utiliser, publier et reproduire ces photographies, vidéos ou leurs adaptations, avec ou sans mention de mon nom, à des fins illustratives des activités du Club Syrdall pour :*
 - L'affichage ou la publication de photographies ou de vidéos au sein du Club Aktiv Plus Club Syrdall*
 - La diffusion de photographies et/ou de vidéos sur les supports suivants : site(s) intranet, internet de la Croix-Rouge luxembourgeoise et de Help ; publication éditées et publiées par Help et la Croix Rouge luxembourgeoise telles que des rapports d'activités, newsletter, journaux, brochures, magazines, etc. ; publications éditées et publiées par des tiers*
- A ne pas me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par le Club Aktiv Club Syrdall et auxquelles je participe.*

Cette autorisation, consentie à titre gratuit, est valable pour le monde entier. Le club Aktiv Plus de HELP asbl exercera l'intégralité des droits d'exploitation attachés à cette œuvre audiovisuelle/cet enregistrement qui restera sa propriété exclusive.

J'atteste avoir reçu une notice d'information spécifique au traitement de données personnelles sous forme d'images (photographies ou vidéos) captées par le Club Aktiv Plus Club Syrdall, avoir lu et compris les informations précitées m'informant de mes droits par rapport à la prise et à la publication de mes images, ainsi qu'au traitement associé à mes données personnelles.

Fait à Luxembourg, le _____

Signature du client :

INTERNE REGELN

- 1. Anmeldung:** Bitte melden Sie sich für alle Aktivitäten an, an denen Sie teilnehmen möchten. Anmeldungen und Stornierungen können erfolgen:
 - a) direkt im Club Syrdall: Montags bis Freitags von **9-12, 13-16 Uhr**
 - b) telefonisch unter: **2755-3840**
 - c) per E-Mail: **club-syrdall@croix-rouge.lu**
- 2. Bezahlung:** Die Bezahlung erfolgt nach Erhalt einer Rechnung mit dem entsprechenden Betrag und der angegebenen Referenznummer per Überweisung auf das Konto: **HELP A.S.B.L. LU77 0030 1912 1865 0000 (BGLLLULL)**
- 3. Teilnahme an den Aktivitäten:** Die Teilnahme am Club Aktiv Plus Club Syrdall erfolgt auf eigene Verantwortung und ausschließlich auf eigene Gefahr. Darüber hinaus lehnt HELP, der Betreiber des Club Aktiv Plus Club Syrdall, jede Haftung im Falle eines Unfalls ab. Für den reibungslosen Ablauf einer Aktivität oder eines Ausflugs bitten wir Sie, pünktlich am angegebenen Ort zu erscheinen. Wenn Sie an einer nicht angemeldeten Aktivität teilnehmen möchten, können wir Ihre Teilnahme nicht garantieren.
- 4. Sportliche Aktivitäten:** Es wird empfohlen, je nach Ihrem Gesundheitszustand den Rat Ihres Arztes einzuholen. Aus Sicherheitsgründen und bei gesundheitlichen Problemen informieren Sie bitte den Verantwortlichen für die Aktivität. Zögern Sie nicht, sich an uns zu wenden, wir stehen Ihnen gerne mit Informationen und Ratschlägen zur Verfügung.
- 5. Absage einer Aktivität:** Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Kursleiter krank ist. Die entstandenen Kosten werden Ihnen zurückerstattet.
- 6. Absage einer Aktivität oder einem Kurs:** informieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Der frei gewordene Platz kann dann an eine Person auf der Warteliste vergeben werden. Gegebenenfalls kann Ihnen die Teilnahmegebühr zurückerstattet werden. Darüber hinaus werden Ihnen die mit Ihrer Stornierung verbundenen Kosten in Rechnung gestellt.
- 7. Datenschutz und Veröffentlichung von Fotos:** Bitte beachten Sie die Informationen zum Fotografieren in der Broschüre. Die Website www.help.lu oder der Club Syrdall stehen Ihnen für alle Fragen zur Verarbeitung personenbezogener Daten und zur Verarbeitung personenbezogener Daten in Form von Bildern oder Videoaufnahmen, die vom Club Aktiv Plus Club Syrdall aufgenommen wurden, zur Verfügung.
- 8. Hunde sind bei unseren** Aktivitäten nicht erlaubt, außer beim „Muppentreff“.

Achtung!

Diese internen Regeln gelten nur für Aktivitäten, die vom Club Aktiv Plus Club Syrdall organisiert werden. Die von unseren Partnern organisierten Aktivitäten unterliegen den internen Regeln der organisierenden Einrichtung.

REGLEMENT INTERNE

- 1. Inscriptions :** Veuillez-vous inscrire pour toutes nos activités auxquelles vous souhaitez participer. Les inscriptions et annulations peuvent être faites :
 - a) directement au Club Syrdall : du lundi au vendredi de 9-12 et 13-16h
 - b) par téléphone au : **2755-3840**
 - c) par mail **club-syrdall@croix-rouge.lu**
- 2. Paiement :** Il s'effectue, après réception d'une facture avec le montant correspondant et la référence indiquée, par virement bancaire sur le compte : **HELP A.S.B.L. LU77 0030 1912 1865 0000 (BGLLULL)**
- 3. Participation aux activités :** se fait au Club Aktiv Plus Club Syrdall, sous votre propre responsabilité, et exclusivement à vos propres risques et périls. Par ailleurs HELP, le gestionnaire du Club Aktiv Plus Club Syrdall décline toute responsabilité en cas d'accident. Nous organisons le programme des activités avec des listes d'attentes, une place qui se libère pourra être prise par une autre personne. Pour le bon déroulement d'une activité ou de l'excursion, nous vous prions d'être à l'heure à l'endroit indiqué. Si vous souhaitez participer à une activité non inscrite, nous ne pouvons pas garantir votre participation.
- 4. Activités sportives :** Il est recommandé d'avoir l'avis de votre médecin en fonction de votre état de santé. Pour des raisons de sécurité et en cas de problème de santé, veuillez prévenir le responsable de l'activité. Un équipement peut être requis pour certaines activités (tapis de sol, chaussures adaptées... n'hésitez pas à revenir vers nous, nous sommes là pour vous informer et orienter.
- 5. Annulation d'une activité :** Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, de même qu'en cas de maladie du / de la chargé(e) du cours. Les frais engagés vous seront remboursés.
- 6. Impossibilité de participer à une activité ou à un cours :** veuillez nous prévenir dans les meilleurs délais. La place libérée pourra alors être attribuée à une personne sur liste d'attente. Le cas échéant, votre participation pourra être remboursée. Par ailleurs, les frais inhérents à votre annulation vous seront facturés.
- 7. Protection des données et prise de diffusion de photos:** Merci de consulter dans la brochure les informations sur la prise de photos. Le site www.help.lu ou le Club Syrdall pour toutes questions au sujet du traitement de données personnelles et du traitement de données personnelles sous forme d'images ou d'enregistrements vidéo captés par le Club Aktiv Plus Club Syrdall.
- 8. Les chiens ne sont pas autorisés** à nos activités, sauf au « Muppettreff »

Attention !

Ce règlement interne s'applique uniquement aux activités organisées par le Club Aktiv Plus Club Syrdall. Les activités organisées par nos partenaires sont régies par le règlement interne en vigueur au sein de l'institution organisatrice.

Nouveaux membres de l'équipe

Neue Mitarbeiter im Team



Eintritt /Entré le
01/03/2026

Mein Name ist MAROUANE JEHIMI. Die Familie nimmt in meinem Leben einen sehr wichtigen Platz ein.

Ich bin ausgebildeter Erzieher und lege großen Wert auf die Begleitung und das Wohlbefinden anderer.

Ich liebe es, den Menschen in meinem Umfeld zu helfen, sie zu unterstützen und ihnen positive Werte zu vermitteln. Außerdem bin ich sportlich aktiv, was mir hilft, fit zu bleiben, Disziplin zu wahren und eine positive Einstellung zu pflegen.

Ich bin jemand, der gerne Zeit investiert und sich für andere einsetzt.

Je m'appelle MAROUANE JEHIMI, La famille occupe une place très importante dans ma vie.

Je suis éducateur diplômé et j'accorde beaucoup d'importance à l'accompagnement et au bien-être des autres.

J'aime aider, soutenir et transmettre des valeurs positives aux personnes qui m'entourent. Je suis également sportif, cela m'aide à rester en forme, à garder une bonne discipline et à cultiver un esprit positif.

Je suis quelqu'un qui aime donner de son temps et être au service des autres.

Hallo ,

mein Name ist FRIEDERIKE HABEL und ich bin Sozialpädagogin.

Ich freue mich sehr, Teil des Teams im Club Syrdall zu sein.

In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden. Ich gehe gerne lange spazieren, mache Yoga und tauche beim Lesen in andere Welten ein.

Ich freue mich darauf, die Mitglieder des Clubs kennenzulernen, mich mit Ihnen auszutauschen, die gemeinsame Aktivitäten zu gestalten und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aufzubauen.

Bonjour,

Je m'appelle FRIEDERIKE HABEL et je suis éducatrice sociale. Je suis très heureuse de rejoindre l'équipe du Club Syrdall.

Pendant mon temps libre, j'aime passer du temps avec ma famille et mes amis. J'aime faire de longues promenades, pratiquer le yoga et m'évader dans d'autres univers à travers la lecture.

Je me réjouis de faire la connaissance des membres du club, d'échanger avec vous, d'organiser des activités communes et de construire une collaboration basée sur la confiance.



Eintritt /Entré le
01/04/2026



clubaktiv⁺ du réseau Help

Pour une vie sociale **épanouissante et active!**

Für ein **erfülltes und aktives** Sozialleben!

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Aktiv
Plus

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Aktiv Plus Help** vous accompagnent pour fonder du lien social et préparer le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux!** Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Aktiv Plus.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Aktiv Plus von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben!** Entdecken Sie die **große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Aktiv Plus.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interkulturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CAP An der Loupescht
☎ 27 55 33 95



CAP Atertdall
☎ 27 55 33 70



CAP Mosaïque Club
☎ 27 55 33 90



CAP Muselheem
☎ 27 55 36 60



CAP Syrdall
☎ 26 35 25 45



CAP Uelzechtdall
☎ 26 33 64 1

club⁺
aktiv

help⁺
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Und das ist erst der **Anfang!**



Zu jung? Oder nicht mehr jung genug? Wer sagt denn, dass es eine Altersgrenze gibt, um zu genießen, mit anderen zu teilen, zu lernen? Help betreibt 6 Clubs Aktiv+ und bietet Ihnen dort ein umfassendes Programm an Aktivitäten. Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam schöne Augenblicke verbringen und das Leben genießen. Nichts weniger als das!

clubaktiv⁺



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

help⁺
All Dag ass e gudden Dag