

# CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM  
2026 | Januar - April

club  
aktiv+



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



croix-rouge  
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*



WIE SIE UNS FINDEN  
COMMENT NOUS TROUVER



**CLUB**  
**muselheem**

12, rue St. Martin | L-6635 Wasserbillig | T. 2755 3660  
Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



Wormer  
d'Rieslingsgemeen



Gemeng  
Fluessweiler

GEMENG

manternach



MÄERTERT-WAASSERBËLLEG

Commune  
de MERTERT

Die Gemengke an der Mäertert



Ville de  
Grevenmacher

Muselmetropol



### ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Freitags  
von 09.00 bis 12.00 Uhr | 13.00 bis 16.00 Uhr  
je nach Aktivität

HEURES D'OUVERTURE  
DU BUREAU

Lundi au vendredi  
de 09.00 à 12.00 hrs | 13.00 à 16.00 hrs  
selon l'activité



ZAHLUNG DER AKTIVITÄTEN  
NACH ERHALT DER RECHNUNG  
PAIEMENTS DES ACTIVITÉS  
APRÈS RÉCEPTION DE LA FACTURE

**DOHEEM VERSUERGT ASBL**  
**BGL LU21 0030 5432 5993 0000**

### IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut  
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



### ANMELDUNG DER AKTIVITÄTEN

Bitte zu allen Veranstaltungen unter  
folgender Telefonnummer anmelden:

**T. 2755 3660** oder E-mail

INSCRIPTION DES ACTIVITÉS

*Veillez vous inscrire pour tous  
les événements au numéro de  
téléphone ci-après:*

**T. 2755 3660** ou email



**100%  
RECYCLED  
PAPER**

Fotos: iStock by Getty Images



club  
aktiv

# INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT   PRÉFACE	7
SICHERHEITSREGELN	27
REGLEMENT INTERNE	28
ANMELDEBOGEN   FICHE D'INSCRIPTION	29
FOTOGALERIE	58



## AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

• Ausflug ins Kriminalhaus nach Hillesheim	8
• Entspannungsreise nach Domburg – Meeresbrise genießen	9
• Freitag ist Markttag   Marché	10
• Gesundheitstag in der Saarland Therme	11
• Weingut von Othegraven – Zuhause bei Günther Jauch	12
• Ikea	13
• Visite vum Matchboxmusée	13
• Visite vun der Chocolaterie zu Biissen   Visite de la chocolaterie à Bissen	14



## BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

• Escher Déierepark & Bamhauscafé   Parc animalier à Esch	16
• Visite vum Bauremusée zu Peppeng   Visite du musée rural à Peppange	17
• Visite vun der Müllverbrennungsanlag zu Leideleng (Sidor)	18
• Das Nationale Bergbaumuseum   Musée National des Mines de Fer	19
• Visite Ateliers Kräizbiereg	20
• Geführte Besichtigung des Hochofens   Visite guidée Fonds Belval	21



## GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Bingonachmittag | Bingo 22
- Mëttesdësch | Table de midi 22
- Kegeln | Jeu de quilles 23
- Scrabble 23
- Escape Room 24
- Rummikub 24



## INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 25
- Einladung zum Saatgut-Befüllen 26



## KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Gedächtnistraining mit Mariette Zacharias 33
- Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel 34
- Kreativen Eck | Atelier créatif 35
- Mal Mal Trier 35



## KULTUR, KONZERTE, SCHAU SPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- 12 Tenöre | 12 ténors 36
- Traditionen a Fester zu Lëtzebuerg 36
- Wortwerkstatt mit Rosemarie Schmitt 37
- Lesung mit "Genuss" in Zusammenarbeit mit der Muselsauer Mediathek 38
- Krimiführung: Tatort Grevenmacher! 38
- Geführte Besichtigung Mudam 39
- Geführte Besichtigung Konschthall Esch 39
- La Traviata 40
- Musikparade / Marschmusik 40
- Hamlet Schauspiel von William Shakespeare 41
- Theater zu Waasserbëlleg | Théâtre à Wasserbillig 41



## SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Flanieren und Spazieren | Promenade 42
- Indoor Boule 43
- Trëppeltour | Randonnée conviviale 43
- Pilates mit Konstanze 44
- Krimi und Klang in der Salzgrotte Langsur 45
- Salzkur mit Aperitif 45
- Wanderungen | Randonnées 46
- Dösch-Tennis | Tennis de table 47
- Yoga Rücken mit Sabrina 48
- HATHA/Yin YOGA mit Sabrina 49
- Vinyasa Yoga mit Konstanze 50



## SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 51



## VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Virtrag vun der Beienhaus asbl 52
- Virtrag: Cohabitage - Generatiounsüergreifend Wunnen 53
- D'Rechter vun de Patienten mam Georges Clees 53
- Hinter den Kulissen des Großherzogtums 54
- Keramikworkshop | Cours de céramique 55
- Vom Korn zum Brot oder Roggen Roll 56

## Vorwort

Ein neues Jahr beginnt – und mit ihm öffnen sich erneut neue Türen für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben. Das Jahr 2026 steht für uns ganz im Zeichen von Verbundenheit, Vielfalt und Lebensfreude.

Unser Club ist weit mehr als ein Ort für Aktivitäten: Er ist ein lebendiges Netzwerk, das Menschen zusammenbringt, inspiriert und stärkt. Kreative Workshops, kulturelle Ausflüge, gesundheitsfördernde Angebote und gesellige Veranstaltungen laden auch in diesem Jahr dazu ein, aktiv zu bleiben und neue Impulse zu entdecken.

Besonders freuen wir uns auf neue Kooperationen – darunter auch nachhaltige Projekte, wie unsere geplante Saatgut-Aktion im Frühjahr. Ein schönes Beispiel dafür, wie Gemeinschaft wachsen kann.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die sich mit Engagement und Herzblut für den Club einsetzen – sei es in der Organisation, der Durchführung oder durch ihre aktive Teilnahme. Sie alle machen den Club Aktiv Plus Muselheim zu dem, was er ist: ein Ort des Miteinanders und der Lebensfreude.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes, erfülltes und aktives Jahr 2026 – und freuen uns auf viele gemeinsame Momente!

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia

## Préface

*Une nouvelle année commence, ouvrant à nouveau de nouvelles portes pour des rencontres, des échanges et des expériences communes. Pour nous, l'année 2026 sera placée sous le signe de la solidarité, de la diversité et de la joie de vivre.*

*Notre club est bien plus qu'un simple lieu d'activités : c'est un réseau vivant qui rassemble, inspire et renforce les gens. Des ateliers créatifs, des excursions culturelles, des offres favorisant la santé et des événements conviviaux vous invitent cette année encore à rester actif et à découvrir de nouvelles impulsions.*

*Nous nous réjouissons tout particulièrement des nouvelles coopérations, notamment des projets durables tels que notre campagne de semences prévue au printemps. Un bel exemple de la façon dont la communauté peut se développer.*

*Nous vous souhaitons une année 2026 pleine de santé, épanouissante et active, et nous réjouissons à l'avance des nombreux moments que nous passerons ensemble*





## Ausflug ins Kriminalhaus nach Hillesheim

- Lust auf Spannung und Nervenkitzel? Begleiten Sie uns ins Kriminalhaus nach Hillesheim. Entdecken Sie die Welt der echten Kriminalfälle, interaktive Ausstellungen, originalgetreue Tatorte und spannende Geschichten warten auf Sie. Vorher besuchen wir zum gemeinsamen Mittagessen die Mausefalle in Neroth.



## Excursion à la maison du crime

- *Envie de suspense et de sensations fortes ? Rejoignez-nous à la première maison du crime à Hillesheim et découvrez le monde des affaires criminelles réelles ! Expositions interactives, scènes de crime reconstituées et histoires captivantes vous attendent – une bonne expérience pour tous. Avant, nous irons déjeuner ensemble à la Souricière à Neroth.*



Donnerstag 12.03.2026



Hillesheim



10.20 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus

10.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertet



12.- (Transport)



bis 01.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*





## Entspannungsreise nach Domburg

### Erholende Tage auf Zeeland

- Gemeinsam mit unseren Freunden vom Club Aktiv+ Réiserbann/ Bierchem, gehen wir auf Reisen. Unser Ziel ist ein erholsamer Aufenthalt in Domburg/Holland auf Zeeland ein, wo wir die frische Meeresluft genießen wollen. Im charmanten „Badhotel Domburg“, ausgestattet mit Schwimmbad und SPA, lassen wir uns verwöhnen. „Das Badhotel Domburg liegt praktisch direkt am Fuße der Dünen. Der Wald, die Strände und die herrliche Meeresbrise von Zeeland sind immer in der Nähe. Das Zentrum von Domburg ist nur einen Katzensprung entfernt. Hier ist es zu jeder Jahreszeit stimmungsvoll.“ Unser Programm gestalten wir je nach Wetterlage vor Ort: Strandspaziergänge, Qi Gong, kleine Ausflüge an ausgesuchten Orten auf Zeeland. Unser Rückweg verläuft über 'Stevensweert', als historische Festungsstadt in der Region Limburg bekannt. Dort essen wir zu Mittag und genießen einen Bummel durch die Altstadt.

### Journées reposantes en Zélande

- Nous partons en voyage avec nos amis du Club Aktiv Plus Réiserbann. Notre destination est un séjour reposant à Domburg/Pays-Bas, en Zélande, où nous voulons profiter de l'air frais de la mer. Nous nous faisons dorloter dans le charmant «Badhotel Domburg», équipé d'une piscine et d'un spa. «Le Badhotel Domburg est situé pratiquement au pied des dunes. La forêt, les plages et la merveilleuse brise marine de Zélande sont toujours à proximité. Le centre de Domburg n'est qu'à deux pas. Ici, l'ambiance est agréable en toute saison.» Nous organisons notre programme en fonction des conditions météorologiques sur place : promenades sur la plage, Qi Gong, petites excursions vers des lieux sélectionnés en Zélande. Notre chemin du retour passe par 'Stevensweert', une ville fortifiée historique de la région du Limbourg. Nous y déjeunons et profitons d'une balade dans la vieille ville.*



Montag bis Donnerstag, 25. bis 28.05.2026



06.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert    6.30 Uhr | Abfahrt Berchem Club



Preis: p./P. im DZ    1.150,- Euro

Zuschlag im EZ    180,- Euro

Fahrt im \*\*\*\*Reisebus / Voyages Schmit

3 x Übernachtung / Halbpension im Badhotel Domburg

Mittagessen am ersten und letzten Tag,

Begleitung und Reiserücktrittsversicherung



## Freitag ist Markttag | Marché

- Der Wochenmarkt freitags in Trier, besticht nicht nur durch sein historisches Ambiente, sondern vor allem durch sein reichhaltiges und frisches Angebot an großartigen Waren, die zum Teil aus regionaler Produktion und Bioanbau stammen.

- *Le marché hebdomadaire de la belle ville de Trèves ne séduit pas seulement par son ambiance historique, mais surtout par son offre riche et fraîche de superbes marchandises, dont certaines sont issues de la production régionale et de l'agriculture biologique.*



Freitag 20.03.2026



09.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert mit Minibus

09.45 Uhr | Abfahrt Muselheim



10.- (Transport)



bis 19.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Gesundheitstag in der Saarland Therme

- Treten Sie ein in den Thermensaal – und das triste Einerlei der Alltagswelt scheint wie vergessen. In der Saarland Therme finden Sie eine außergewöhnliche Welt der Entspannung vor, inspiriert vom alten Zauber mediterraner Kulturen. Das körperwarme Heilwasser aus der hauseigenen Rilchinger Quelle füllt die Becken in drei Bereichen, von welchen einer schöner als der andere zu sein scheint. **Jeder zahlt vor Ort (Eintritt, ggf. Anwendungen und Essen)**



- *Dès votre entrée dans les thermes, les tracas du quotidien sembleront oubliés. Une escapade reposante hors du commun d'inspiration Hispano-Mauresque vous attend aux Thermes de la Sarre. L'eau chaude curative et thermale qui jaillit de la source de Rilchingen est utilisée pour remplir les bassins de trois espaces qui vous paraîtront plus beaux les uns que les autres. Chacun paie sur place pour lui-même (entrée, éventuellement massage et repas)*



Donnerstag 22.01.2026



Saarland Therme  
Zum Bergwall 1  
66271 Kleinblittersdorf



08.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert mit Minibus  
17.00 Uhr | Rückfahrt



15.- (Transport)



bis 02.01.2026



## Weingut von Othegraven – Zuhause bei Günther Jauch



- Erleben Sie die Magie des Moselweins im malerischem Kanzem an der Saar. Das Weingut von Othegraven gehört zu den ältesten Weingütern der Region und ist seit 1805 im Besitz der Familie von Günther Jauch, dessen Großmutter eine geborene von Othegraven war. Es erwarten Sie 6 Weine mit etwas Baguette, sowie eine Führung durch den Park mit historischem Baumbestand und vielleicht stellt uns ja mit etwas viel Glück, Herr Jauch die Millionen Euro Frage... (Vorher gemeinsames Mittagessen)

- *Découvrez la magie des vins de Moselle dans la pittoresque ville de Kanzem, sur la Sarre. Six vins et une baguette vous attendent, ainsi qu'une visite guidée du parc aux arbres historiques (déjeuner partagé à l'avance).*



Dienstag 31.03.2026



11.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert mit Minibus



39.- (Visite & Transport)



bis 15.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Ikea

• Begleiten Sie uns auf einen entspannten Ausflug in unser Nachbarland und genießen Sie einen gemütlichen Bummel durch das schwedische Möbelhaus. Neben einem Besuch bei Ikea erwarten Sie weitere Geschäfte, die zum Stöbern einladen. Ob praktische Alltagshelfer oder gemütliche Einrichtungsideen – hier ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie sich inspirieren und verbringen Sie ein paar entspannte Einkaufsstunden in Arlon!



• *Qui n'aime pas le célèbre magasin suédois ? Rejoignez-nous pour une journée shopping détendue ! Ikea et plein d'autres boutiques vous attendent pour flâner, découvrir et craquer sur de belles trouvailles.*



Donnerstag 05.03.2026



Ikea | Arlon



09.20 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus

09.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.- (Transport)



bis 25.02.2026

## Visite vum Matchboxmusée

• De Jean Birsens sammelt zënter 1980 Matchboxautoen, 23700 Modeller aus de Joren 1947-2023 huet hie schonns hei ausgestellt. Seng Fra Meg sammelt och an zwar Blechdousen aus de Joren 1880-1950. Mir ginn dësen aussergewöhnlech Musée op Hénkel besichen.

**Opgepasst: et ass ee klengt Haus mat enken Trapan a keng Sätzgeleeënheeten.**



Mëttwoch 04.03.2026



10.00 Auer | 5, Enneschtduerf  
Hinkel



09.25 Auer | Waasserbëlleg Gare Bus 271



bis 02.03.2026



gratis



## Visite vun der Chocolaterie zu Biissen



- Mir ginn d'Chocolaterie zu Biissen kucken, déi zënter 2009 een Atelier protégé vum Tricentenaire ass. Hei maache Leit mat enger Behënnerung ënnert engem erfuerenem Chocolatier Schockela an alle Formen. Mir kréie gewise wéi si dat maachen an duerno däerfe mir dann och schmaachen. Mir hunn och d'Méiglechkeet fir do de Schockela ze kafen.

## Visite de la chocolaterie à Bissen

- La chocolaterie à Bissen est un atelier protégé du Tricentenaire. Les personnes avec un handicap produisent du chocolat de toutes les formes. Nous visiterons les ateliers où nous aurons la possibilité de goûter le chocolat. Il sera également possible d'en acheter sur place.*



Dëschdeg 17.02.2026



14.00 Auer | Ateliers du  
Tricentenaire Centre Jean Heinisch  
14, Z:A:C Klengbousbiert Bissen



13.00 Auer | Abfahrt Muselheem mit Minibus  
13.10 Auer | Abfahrt P&R Mertert



22.- (Visite &amp; Transport)



bis 09.02.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

Veuillez vous inscrire pour tous les événements



• Mir wëlle mat Iech an deenen nächste Méint eist schéint Ländche besser kenne léieren. Lëtzebuerg ass an 12 verschidde Kantoner opgedeelt an huet an allen Ecken vum Land vill ze bidden. Eis Zéngte Statioun ass de **Kanton Esch-Uelzecht**. Dëse Kanton leit am Süde vu Lëtzebuerg. Am Norde grenzt dëse Kanton un d' Kantongen Capellen a Lëtzebuerg, am Osten un de Kanton Réimech, am Süden un déi franséich Regioun Loutrengen an am Westen un déi belsch Provënz Lëtzebuerg.



### Am Kanton Esch-Uelzecht ginn et 14 Gemengen.

- |                       |               |             |
|-----------------------|---------------|-------------|
| • Beetebuerg          | • Déifferdeng | • Diddeleng |
| • Esch-Uelzecht       | • Fréiseng    | • Käl       |
| • Leideleng           | • Monnerech   | • Péiteng   |
| • Reckeng op der Mess | • Réiser      | • Rëmeleng  |
| • Suessem             | • Schëffleng  |             |

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch de Süden vun eisem Land.

• *Dans notre rubrique « chez nous » nous souhaitons découvrir notre beau pays au cours des prochains mois. Le Luxembourg est divisé en 12 cantons différents et a beaucoup à offrir aux quatre coins du pays.*

*Notre dixième station sera le **canton Esch-sur-Alzette**, qui est situé dans le sud du Grand-Duché. Au nord, il est limité par les cantons Capellen et Luxembourg, à l'ouest par le canton Remich, au sud par la région française de Lorraine et à l'ouest par la province belge de Luxembourg.*

### Le canton Esch-sur-Alzette compte 14 communes.

- |                     |               |             |
|---------------------|---------------|-------------|
| • Bettembourg       | • Differdange | • Dudelange |
| • Esch-sur-Alzette  | • Frisange    | • Kayl      |
| • Leudelange        | • Mondercange | • Pétange   |
| • Reckange-sur-Mess | • Roeser      | • Rumelange |
| • Sanem             | • Schifflange |             |

*Avec notre Club Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers du sud du pays.*



## Escher Déierepark & Bamhauscafé

• Der Gaalgebierg in Esch-sur-Alzette ist ein Paradies für Naturliebhaber. Auf dem Plateau kann man Rehe, Ziegen, Kaninchen, Waschbären und andere verschieden Tierarten entdecken. Kommen Sie mit uns in den Süden Luxemburgs und machen Sie einen gemütlichen Rundgang durch den Tierpark. Zum Abschluss kehren wir auf eine Erfrischung im Baumhauscafé ein. **Barrierefreier Rundgang.**



### Parc animalier à Esch

• *Le Gaalgebierg à Esch-sur-Alzette est un paradis pour les amoureux de la nature. Sur le plateau, vous pourrez découvrir des chevreuils, des chèvres, des lapins, des ratons laveurs et d'autres espèces animales. Venez avec nous dans le sud du Luxembourg et faites une agréable promenade dans le parc animalier. Pour finir, nous nous arrêterons au Baumhauscafé pour nous rafraîchir. **Visite accessible aux personnes à mobilité réduite.***



Freitag 27.03.2026



14.00 Uhr | Escher Déierepark  
64, Gaalgebierg  
L-4142 Esch-sur-Alzette



13.00 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Bus  
13.50 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



10.- (Transport)



bis 20.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*





## Visite vum Bauremusée zu Peppeng

- Dëse Musée weist eis an engem Bauerenhaff vun 1849 wéi d'Landliewen an de lëschte Joerhonnerten war. Dobäi hunn si och nach landwirtschaftlech Maschinne, déi si sou restauréiert hunn dat se och nach ginn. Kommt mat eis a loosst Iech an een anert Joerhonnert entfëieren. Mir ginn dono zesummen iessen. (Iessen exklusiv)



## Visite du musée rural à Peppange

- *Dans cette ferme de 1849 on nous montre comment la vie était dans les derniers centenaires. La visite sera suivie d'un déjeuner en commun. (exclusif)*



Dëschdeg 24.03.2026



10.00 Auer | Musée rural  
38, rue de Crauthem  
L-Peppange/Roeser



09.10 Auer | Départ Muselheem mam Minibus  
09.15 Auer | Départ P&R Mertert



25.- (Visite & Transport)



bis 16.03.2026



## Visite vun der Müllverbrennungsanlag zu Leideleng (Sidor)

• Zu Leideleng steet déi eenzeg Müllverbrennungsanlag zu Lëtzebuerg. 70% vum Reschtoffall gëtt zu Leideleng verbrannt. Dës ass déi sécherst an ëmweltfrëndlechste Method fir d'Entsuerung vun net verwäertbaren Offall. Duerch des Verbrennung gëtt Stroum an Wäermt produzéiert an duerch dessen gi vill Stéit an der Géigend versuergt. Kommt also mat a mir kucke wat aus eisem Offall gemaach gëtt. Opgepast: Et sinn Gittertrape an och vill rop a rof.



Mëttwoch 04.02.2026



14.00 Auer | Sidor Leudelange  
100, rue de Bettembourg



13.05 Auer | Départ Muselheem mam Minibus  
13.15 Auer | Départ P&R Mertert



10.- (Transport)



bis 26.01.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Das Nationale Bergbaumuseum

• Im Nationale Bergbaumuseum in Rümelingen haben die Bergbauarbeiter die Geschichte Luxemburgs mitgeschrieben. Die luxemburgischen Eisenbergwerke spielten zwischen 1870 und 1990 eine bedeutende Rolle. Bei einer geführten Besichtigung bekommen wir einen Einblick der Arbeitsbedingungen eines Bergarbeiters und Erklärungen zum Eisenerzabbau. Den unterirdischen Stollen erkunden wir mit der modernen Grubenbahn. Die Wege in der Mine sind überwiegend gut begeh- und befahrbar. Im Stollen herrscht das gesamte Jahr über eine konstante Temperatur von 10 °C. Die Fahrt und Führung dauern ca. 2 Stunden. Anschließend Mittagessen vor Ort (exklusiv).



## Musée National des Mines de Fer

• *Au Musée national des Mines de Fer à Rumelange, les mineurs ont contribué à écrire l'histoire du Luxembourg. Les mines de fer luxembourgeoises ont joué un rôle important entre 1870 et 1990. Lors d'une visite guidée, nous découvrons les conditions de travail d'un mineur et obtenons des explications sur l'extraction du minerai de fer. Nous explorons les galeries souterraines à bord d'un train minier moderne. Les chemins dans la mine sont pour la plupart facilement praticables à pied. La température dans la galerie est constante toute l'année à 10 °C. Le trajet et la visite guidée dure environ 2 heures. Ensuite, déjeuner sur place (exclusif).*



Freitag 10.04.2026



10.00 Uhr | Musée National des  
Mines de Fer  
Rue de la Bruyère  
L-3714 Rumelange



08.20 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus  
08.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert  
12.30 Uhr | Mittagessen



30.- (Visite & Transport)



bis 27.03.2026



## Visite Ateliers Kräizbiereg



- Besuchen Sie mit uns die Geschützte Werkstatt von der Stiftung Kräizbiereg. Die Ateliers befinden sich in Dudelange, im Kanton Esch-sur-Alzette. Hier arbeiten zurzeit über 100 Menschen, hauptsächlich mit einer körperlichen Einschränkung. Bei dieser geführten Besichtigung durch die 8 Werkstätten, bekommen wir einen Einblick in die wertvolle Arbeit.

- *Visitez avec nous l'atelier protégé de la fondation Kräizbiereg. Les ateliers sont situés à Dudelange, dans le canton d'Esch-sur-Alzette. Actuellement, plus de 100 personnes y travaillent, principalement des personnes souffrant d'un handicap physique. Au cours de cette visite guidée à travers les huit ateliers, nous avons un aperçu de ce travail précieux.*



Freitag 27.02.2026



14.00 Uhr | Atelier Kräizbiereg s.c.  
180, Route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange



11.00 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus  
11.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert  
12.00 Uhr | Mittagessen



10.- (Transport)



bis 20.02.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Geführte Besichtigung des Hochofens

- Entdecken Sie mit uns, die Funktionsweise des einzigen Hochofens, der in Luxemburg besichtigt werden kann. Bei einer geführten Besichtigung, bekommen wir im Herzen der beeindruckenden Anlage den Prozess der Eisen- und Stahlherstellung erklärt. Auf einem faszinierenden Rundgang gelangen Sie auf eine Höhe von 40 Metern, von wo aus Sie einen spektakulären Blick auf die „Cité des Sciences“, den neuen Stadtteil Belval und seine beeindruckenden zeitgenössischen architektonischen Errungenschaften genießen können. Dauer der Besichtigung: 2 Stunden (anschließend gemeinsames Mittagessen exklusiv)



## Visite guidée Fonds Belval

- Découvrez avec nous le fonctionnement du seul haut fourneau ouvert au public au Luxembourg. Lors d'une visite guidée, nous vous expliquons le processus de fabrication du fer et de l'acier au cœur de cette impressionnante installation. Au cours d'une visite fascinante, vous atteindrez une hauteur de 40 mètres, d'où vous pourrez profiter d'une vue spectaculaire sur la "Cité des Sciences", le nouveau quartier de Belval et ses impressionnantes réalisations architecturales contemporaines. Durée de la visite : 2 heures (suivi d'un déjeuner en commun exclusif)*



Freitag 06.03.2026



10.00 Uhr | Möllerei  
6, Place de l'Académie  
L-4360 Esch-sur-Alzette



08.50 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus  
09.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert  
12.30 Uhr | Mittagessen



30.- (Visite & Transport)



bis 25.02.2026



## Bingonachmittag | Bingo

- Verbringen Sie mit uns einen geselligen Bingonachmittag mit Kaffee und Kuchen. Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch noch die Konzentration und ihre Reaktionsfähigkeit. Also zögern Sie nicht und freuen sich auf einen lustigen Nachmittag in bester Gesellschaft.

- *Venez passer un après-midi convivial avec café et dessert. Le bingo n'est pas seulement amusant, il stimule également la concentration et la capacité de réaction. Alors n'hésitez pas et profitez de passer un après-midi amusant en bonne compagnie.*



Freitag 13.03.2026



Centre Kueb zu Münschecker



14.00 - 16.00 Uhr



10.-



bis 09.03.2026

## Mëttesdësch | Table de midi

Essen ohne stressen

- Kommt mat eis an e Restaurant an eise Gemengen. Mir gin eis Rendez-vous um 12 Auer fir den Apéritif. An uschlëssend loosse mir eis vum Kichechef verwinnen.

- *Venez avec nous dans un des restaurants de nos communes. Nous nous donnons rendez-vous à midi pour prendre l'apéritif et ensuite se faire gâter par le chef de cuisine*



Mëttwoch 11.02.2026



Wormer Koeppchen  
9, Berreggaass  
Wormeldange Haut



bis 09.02.2026



Mëttwoch 18.03.2026  
Spezial Menu: Chateaubriand



Reza's  
Moselstraße 45  
D-54331 Oberbillig



bis 11.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Kegeln | Jeu de quilles

- Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder Anfänger. Wir beginnen um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluss geht es weiter mit spannenden Kegelpartien.
- *Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant en jeu de quilles, vous êtes les bienvenus. On se retrouve à 12h00 pour partager un déjeuner tous ensemble. Après, nous continuerons avec des parties de quilles passionnantes.*



Mittwoch 21.01.2026

Menu: Ragoût Marcassin



Mittwoch 25.02.2026

Menu: Judd mat Gaardebounen



Mittwoch 25.03.2026

Menu: Fëschgratin



jeweils 11.45 - 16.45 Auer



Café-Restaurant Weydert  
„Op der Knupp“  
2, rue Principale | L-6557 Dickweiler



vor Ort zu zahlen



bis eine Woche vorher

## Scrabble

- Scrabble ass e klassesche Buschstawespill, bei deem d'Spiller Wieder op engem Spillfeld mat Fliesen bilden – e bëssen esou wéi bei engem Kräizwortsrätsel. D'Urform vum Scrabble ass 1931 vun engem amerikaneschen Architekt entwéckelt ginn. D'Zil war et ee Spill ze erfannen dat hallef vum Gléck an hallef vum Geschéck vun de Spiller beaflosst gött. Kommt eran, a mir kucke ween Gléck oder Geschéck am Spill huet.



Mëttwoch 14.01.2026  
Mëttwoch 11.03.2026



Gemengekeller Flaxweiler  
1, rue Berg L-6926 Flaxweiler



10.00 Auer



gratis



bis 2 Deeg virdrun



## Escape Room

Was ist das? Spannung, Spaß und Nervenkitzel

- Mögen Sie Abenteuer? Dann besuchen Sie mit uns einen Escape Room in Trier. Tritt in die Geheimnisse eines der sechs Escape Rooms ein und versuche, die Rätsel zu lösen. Teamgeist und Zusammenarbeit werden auf ganz besondere Weise gefördert. Gemeinsam versuchen wir, die Rätsel zu lösen, um aus einem geschlossenen Raum oder einer Reihe von Räumen zu entkommen. Es gibt ein Zeitlimit und die Spieler müssen alle Aufgaben innerhalb dieses Zeitlimits bestehen, um das Spiel zu gewinnen.

- *Vous aimez l'aventure? Alors venez avec nous visiter un escape room à Trèves. Entrez dans les secrets de l'un des six escape rooms et essayez de résoudre les énigmes. L'esprit d'équipe et la collaboration sont encouragés d'une manière toute particulière. Ensemble, nous essayons de résoudre les énigmes pour nous échapper d'une pièce fermée ou d'une série de pièces. Il y a une limite de temps et les joueurs doivent réussir toutes les épreuves dans cette limite de temps pour gagner le jeu.*



Freitag 30.01.2026



14.45 Uhr | Escape Rooms Trier  
Diedenhofener Str. 26  
54294 Trier



14.10 Uhr | Abfahrt P&R Merttert mit Minibus  
14.20 Uhr | Abfahrt Muselheem



27.- (Eintritt)  
32.- (Eintritt & Transport)



bis 23.01.2026

## Rummikub

- Dir spiltt gären Rummikub, awer lech feelen Är Matspiller? Mir treffen eis emol de Mount, Méindes Moies, an enger gemittlecher Ronn.

- *Vous aimez jouer au rummicub, mais vous manquez de joueurs ? Nous nous rencontrons une fois par mois, le lundi matin, pour un moment de convivialité.*



Méindeg 12.01., 16.02., 16.03.2026



Muselheem



10.00 - 12.00 Auer



gratis



bis 3 Deeg virdrun





## Rund um die Welt | Autour du monde

- In unserer beliebten Rubrik „Rund um die Welt“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen, die Vielfalt dieser wundervollen Erde entdecken. Ob durch unbekannte Traditionen, Rezepte, Geschichten, Vorträge oder musikalische Ausflüge - an dieser Stelle entführen wir Sie, in den kommenden Broschüren - immer mal wieder - in andere Länder und fremde Kulturen.

- *Dans notre rubrique populaire "Autour de la planète", nous aimerions découvrir avec vous la diversité de notre monde merveilleux. Que ce soit à travers des traditions inconnues, des recettes, des histoires, des conférences ou des excursions musicales - nous vous emmènerons, dans les brochures à venir - encore et encore - vers d'autres pays et cultures.*

### Neujahrssessen (Rollbraten, Pommes & Salat + Dessert)



Freitag 09.01.2026



Muselheem



11.30 - 14.00 Uhr



26.-



bis 3 Tage vorher

### Winterkino mit Genuss: Überraschungsfilm (franz. Liebeskomödie)



Donnerstag 15.01.2026



Muselheem



14.00 - 16.00 Uhr



10.-



bis 3 Tage vorher

### Fuesfrühstück (all Verkleedung as Wëllkomm)



Freitag 13.02.2026



Muselheem



10.00 - 13.00 Uhr



24.-



bis 3 Tage vorher

### Frühstückskino mit Genuss: Die Goldfische



Freitag 20.02.2026



Muselheem



10.00 - 12.00 Uhr



10.-



bis 3 Tage vorher



## Einladung zum Saatgut-Befüllen

Gemeinsam für mehr Vielfalt



- Wir laden Euch zu einem besonderen **Mitmach-Angebot** ein:

Saatgut befüllen – nachhaltig, kreativ und gemeinschaftlich! In Kooperation mit der **Musel Sauer Mediathek aus Wasserbillig** und dem **Naturzentrum "A Wiewesch"**, starten wir gemeinsam eine wertvolle und nachhaltige Aktion. Das Projekt "Saatgutbibliothek" kann tatsächlich viel mehr sein als nur ein Ort zum Tauschen von Samen- sie kann Menschen, Wissen und Kulturen miteinander verbinden.

In gemütlicher Runde bereiten wir Samentütchen für unsere Freunde der Musel Sauer Mediathek vor. Dabei geht es nicht nur ums Abfüllen – wir tauschen Erfahrungen aus und gestalten die Verpackungen liebevoll von Hand.

Lasst uns gemeinsam etwas zum Wachsen bringen – für unsere Gärten und unsere Gemeinschaft miteinander.



Freitag 20.03.2026



09.30 Uhr | Centre nature et forêt  
« A Wiewesch »  
12, Syrdallstross  
L-6850 Manternach



09.30 - 11.30 Uhr



gratis



bis 13.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



club  
aktiv +

# CLUB muselheem



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



club  
muselheem

croix-rouge  
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*



**Um die Sicherheit bei unseren Aktivitäten garantieren zu können, gelten folgende Regeln:**

## SICHERHEITSREGELN:

- 1) **Am Eingang bitte die Hände desinfizieren.**  
*A l'entrée, veuillez vous désinfecter les mains.*
- 2) **Teilnehmen darf nur, wer keine Symptome einer viralen oder ansteckenden Erkrankung hat.**  
*Seules les personnes qui ne présentent pas de symptômes d'une maladie virale ou maladie contagieuse peuvent participer.*
- 3) **Teilnehmer, die ohne Anmeldung zu einer Aktivität kommen, können abgewiesen werden!**  
*Les participants qui viennent à une activité sans s'être inscrits peuvent être refusés !*
- 4) **Falls Sie während der Aktivität etwas trinken möchten, müssen Sie Ihre Flasche selbst mitbringen.**  
*Si vous souhaitez boire pendant l'activité, vous devez apporter votre propre bouteille.*
- 5) **Ganz wichtig ist regelmäßiges Lüften des Saales, zu jeder Jahreszeit!**  
*Il est très important d'aérer régulièrement la salle, quelle que soit la saison !*
- 6) **Wer sich nicht an die Vorschriften hält, wird vom Besuch des Club Aktiv Plus ausgeschlossen.**  
*Toute personne ne respectant pas les règles sera exclue du Club aktiv+.*

# REGLEMENT INTERNE

## Leif Clienten,

Mir bieten Iech héiflech, eis **Intern Reegelen** ze respektéieren. Duerch d'Reegelen, wëlle mir alle Bedeelegten e gudden Oflaf vun eisen Aktivitéiten erméiglechen a garantéieren.

- Är Umeldung ass verbindlech, an dem Moment, an dem Dir Iech per ANMELDEBOGEN, via MAIL oder TELEFON am Club umellt. Umeldungen „zwischen Tür und Angel oder über Dritte“ ginn net berécksiichtegt. Spontan Un- an Ofmellen erschwéiert eis Aarbecht, a blockéiert och fräi Plätzen fir aner Clienten.
- Dir huet op Är Verantwortung un den Aktivitéite vum Club deel. Mir iwwerhuele keng Haftung fir een evtl. entstane Schued. An enger akuter Noutfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze rufen.
- Bei allen Aktivitéite kenne mir max. 5 Minutte waarden.
- Bei entsprechenden Ëmstänn behale mir eis fir, eise Programm ze änneren, unzepassen oder och ofzesoen (Wieder, Krankheet, Pandemie...etc.)
- Kascht eng Veranstaltung oder eng Aktivitéit eppes, schécke mir Iech eng Rechnung oder Dir erhaalt d'Rechnung bei der Veranstaltung.
- Falls eis duerch Är Ofmeldung Onkäschten entstanene sinn, kenne mir d'Käschten net zeréckerstatten. Mir versichen (z.B. bei Theater, Ausflug, etc.) ëmmer een Ersatz ze fannen, kennen dës awer net garantéieren.
- Bei all eise Coursé oder fortlaufenden Aktivitéiten ass de komplette Präis ze bezuelen, och wann Dir net u jidder Séance deelhuele kennt (egal aus wéi enge Grënn).
- Bei eisen Aktivitéite behale mir eis fir, Fotoen oder Minivideosequenzen ze maachen, déi mir fir eng transparent Ëffentlechkeetsaarbecht, fir Publikatiounen a fir eisen Internetsite oder Facebook notzen. Wëllt dir net op enger Foto oder op engem Video drop sinn, deelt eis dës w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréiere mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegelen gëlle fir Aktivitéiten, vum Club Muselheem. Bei Aktivitéiten déi duerch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeeweileger Organisatioun a Kraaft.

**Merci fir Äert Versteesdemech**



## ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Liebe Besucher des Club Muselheem,

mit dem folgenden Anmeldebogen können Sie sich gerne verbindlich anmelden.  
Bitte trennen Sie den Bogen aus Ihrem Heft und geben oder schicken Sie ihn an uns zurück.

VERMERKEN SIE HIER IHRE ADRESSE:

**Name:**

---

**Adresse:**

---

**PLZ / Ort:**

---

**Telefon:**

---

**Geburtsdatum:**

---

**E-mail Adresse:**

---

Bitte nur bei Neuanschmeldung komplett ausfüllen.

Bitte geben Sie Ihren Namen wie im Ausweisdokument an.

Im Fall, dass die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, melden wir uns auf jeden Fall bei Ihnen.

**Ich habe die Bestimmungen des internen Reglements vom  
Club Muselheem gelesen und angenommen.**

Die erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.help.lu/>.

**Unterschrift:**

Vielen Dank!

**Ihr Club Muselheem**



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)**



# ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

Bei Angabe mehrerer Daten,  
bitte ankreuzen oder  
kennzeichnen.  
DANKE.

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

## JANUAR | JANVIER

	06.01	DI	Indoor Boule Grevenmacher	43	<input type="checkbox"/>
	06.01	DI	Handarbeitstreff Grevenmacher	34	<input type="checkbox"/>
	06.01/10.02/03.03/07.04.2026				
	07.01	MI	Tröppeltour Ahn	43	<input type="checkbox"/>
	09.01	FR	Rund um die Welt: Neujahrssessen	25	<input type="checkbox"/>
	11.01	SO	Sonndes net eleng: La Traviata Theater	40	<input type="checkbox"/>
	12.01	MO	Rummikub	24	<input type="checkbox"/>
	12.01	MO	Gedächtnistraining:	33	<input type="checkbox"/>
	12.01/26.01/09.02/23.02/09.03/30.03.2026				
	12.01	MO	Französisch Beginn	51	<input type="checkbox"/>
	13.01	DI	Yoga Mittelstufe mit Konstanze Beginn	50	<input type="checkbox"/>
	14.01	MI	Pilates Beginn	44	<input type="checkbox"/>
	14.01	MI	Scrabble Flaxweiler	23	<input type="checkbox"/>
	15.01	DO	Rund um die Welt: Winterkino mit Genuss	25	<input type="checkbox"/>
	15.01	DO	Yoga Rücken mit Konstanze Beginn	50	<input type="checkbox"/>
	16.01	FR	Geführte Besichtigung Mudam	39	<input type="checkbox"/>
	19.01	MO	Yoga montags mit Sabrina Beginn	49	<input type="checkbox"/>
	19.01	MO	Englisch Beginn	51	<input type="checkbox"/>
	20.01	DI	Flanieren und Spazieren: Muselheem	42	<input type="checkbox"/>
	21.01	MI	Kegeln / Jeu de quilles	23	<input type="checkbox"/>
	21.01	MI	Yoga Rücken mit Sabrina Beginn	48	<input type="checkbox"/>
	22.01	DO	Gesundheitstag Saarland Therme	11	<input type="checkbox"/>
	23.01	FR	Salzkuren: Krimi und Klang Salzgrotte	45	<input type="checkbox"/>
	23.01	FR	Handarbeitstreff Muselheem:	34	<input type="checkbox"/>
	23.01/20.02/20.03.2026				
	27.01	DI	Lëtzebuurger Traditiounen a Fester	36	<input type="checkbox"/>
	28.01	MI	Tröppeltour Berbourg	43	<input type="checkbox"/>
	28.01	MI	12 Tenöre	36	<input type="checkbox"/>
	29.01	DO	Hinter den Kulissen des Grossherzogtums	54	<input type="checkbox"/>
	30.01	FR	Vom Korn zum Brot	56	<input type="checkbox"/>
	30.01	FR	Escape Room	24	<input type="checkbox"/>



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu**

DATUM TAG VERANSTALTUNG S. ANZAHL

## FEBRUAR | FÉVRIER

	01.02	SO	Theater Wasserbillig	41	<input type="text"/>
	02.02	MO	Keramikworkshop / Cours de céramique	55	<input type="text"/>
	03.02	DI	Kriminelle Events: Wortwerkstatt	37	<input type="text"/>
	04.02	MI	Visite Müllverbrennungsanlage Leudelange	18	<input type="text"/>
	05.02	DO	Kriminelle Events: Lesung mit Genuss	38	<input type="text"/>
	09.02	MO	Keramikworkshop / Cours de céramique	55	<input type="text"/>
	10.02	DI	Kreativen Eck: Diamond Painting	35	<input type="text"/>
	10.02	DI	Indoor Boule Grevenmacher	43	<input type="text"/>
	11.02	MI	Mëttesdësch Wormer Koeppchen	22	<input type="text"/>
	13.02	FR	Rund um die Welt: Fuesfrühstück	25	<input type="text"/>
	16.02	MO	Rummikub	24	<input type="text"/>
	17.02	DI	Flanieren und Spazieren: Grundschule Langsur	42	<input type="text"/>
	17.02	DI	Visite Chocolaterie Bissen	14	<input type="text"/>
	18.02	MI	Hierkenwanderung	46	<input type="text"/>
	19.02	DO	Visite Konschthall Esch	39	<input type="text"/>
	20.02	FR	Rund um die Welt: Frühstückskino mit Genuss	25	<input type="text"/>
	24.02	DI	Dësch-Tennis Meechtem	47	<input type="text"/>
	25.02	MI	Kegeln / Jeu de quilles	23	<input type="text"/>
	26.02	DO	MalMal Trier	35	<input type="text"/>
	27.02	FR	Visite Fondation Kraizbiere	20	<input type="text"/>

## MÄRZ | MARS

	03.03	DI	Indoor Boule Grevenmacher	43	<input type="text"/>
	04.03	MI	Visite Matchboxmusée	13	<input type="text"/>
	05.03	DO	Ikea	13	<input type="text"/>
	06.03	FR	Geführte Besichtigung des Hochofens	21	<input type="text"/>
	06.03	FR	D'Rechter vun de Patienten	53	<input type="text"/>
	08.03	SO	Sonndes net eleng: Marschmusik	40	<input type="text"/>
	09.03	MO	Keramikworkshop / Cours de céramique	55	<input type="text"/>
	11.03	MI	Scrabble Flaxweiler	23	<input type="text"/>
	11.03	MI	Trëppeltour Machtum	43	<input type="text"/>
	12.03	DO	Ausflug ins Kriminalhaus nach Hillesheim	8	<input type="text"/>



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu**

	DATUM	TAG	VERANSTALTUNG	S.	ANZAHL
	13.03	FR	Bingonachmittag	22	<input type="text"/>
	16.03	MO	Rummikub	24	<input type="text"/>
	18.03	MI	Mëttesdësch: Reza's Oberbillig	22	<input type="text"/>
	18.03	MI	Virtrag Beienhaus asbl	52	<input type="text"/>
	18.03	MI	Virtrag Cohabitage	53	<input type="text"/>
	20.03	FR	Freitag ist Markttag	10	<input type="text"/>
	20.03	FR	Einladung zum Saatgut befüllen	26	<input type="text"/>
	22.03	SO	Sonndes net eleng: Hamlet	41	<input type="text"/>
	24.03	DI	Visite Bauremusée Peppange	17	<input type="text"/>
	25.03	MI	Kegeln / Jeu de quilles	23	<input type="text"/>
	26.03	DO	Kriminelle Events: Krimiführung Grevenmacher	38	<input type="text"/>
	27.03	FR	Escher Déierepark a Bamhauscafé	16	<input type="text"/>
	27.03	FR	Salzkuren: Salzkur mit Aperitif	45	<input type="text"/>
	31.03	DI	Flanieren und Spazieren: Flaxweiler	42	<input type="text"/>
	31.03	DI	Weingut von Orthegraven	12	<input type="text"/>
<b>APRIL   AVRIL</b>					
	01.04	MI	Trëppeltour: Grevenmacher	43	<input type="text"/>
	02.04	DO	Dësch-Tennis Meechtem	47	<input type="text"/>
	07.04	DI	Indoor Boule Grevenmacher	43	<input type="text"/>
	08.04	MI	Wanderung am Ellergronn	46	<input type="text"/>
	10.04	FR	Das Nationale Bergbaumuseum Rumelange	19	<input type="text"/>
	13.04	MO	Rummikub	24	<input type="text"/>
	14.04	DI	Flanieren und Spazieren mit Visite guidée Mertert Park	42	<input type="text"/>
<b>MAI   MAI</b>					
	25.-28.05.	MO - DO	Vorankündigung Entspannungsreise nach Domburg	9	<input type="text"/>





## Gedächtnistraining mit Mariette Zacharias

- Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistungen des Gehirns. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns durch Einbeziehen aller Sinne und der beiden Gehirnhälften. Mit gezieltem Training kann die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden.

Mariette Zacharias hat über LVGT asbl (Lëtzebuerger Veräin fir Gedächtnistraining) eine

Qualifikation zur Gedächtnistrainerin erworben und zeigt Ihnen Übungen, die man sofort nutzen kann. Mit viel Humor und ein wenig Training, können wir unsere grauen Zellen wieder zum Glänzen bringen.



**Block von 6 Trainingseinheiten zu 90 min. Anmeldungen bitte immer über den Club Aktiv+ Muselheem.**

- *L'entraînement global de la mémoire augmente durablement les performances du cerveau. Il améliore l'irrigation sanguine et le métabolisme du cerveau en faisant appel à tous les sens et aux deux hémisphères cérébraux. Un entraînement ciblé permet d'améliorer la capacité de mémorisation, la perception, la concentration, la pensée logique et la flexibilité de la pensée.*

**Bloc de 6 unités à 90 min. Inscriptions seulement par le Club Aktiv+ Muselheem.**



Mariette Zacharias



6 x montags 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 30.03.2026



Muselheem | Saal



14.00 - 15.30 Uhr



65.-



bis 09.01.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu**



## Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel

- Mir organisieren all 2 Wochen ee gemitteltchen Nomëtten entweder zu **Waasserbëlleg** oder zu **Gréiwemaacher** fir all Leit, déi net gären eleng doheim sinn. Kommt lanscht a potert, spillt, häkelt oder stréckt mat eis. Material w.e.g. matbringen!

- Alle zwei Wochen organisieren wir einen geselligen Nachmittag in **Wasserbillig** oder **Grevenmacher** für alle, die nicht gerne alleine zu Hause sind. Kommen Sie vorbei und bleiben Sie bei uns, um zu plaudern, zu spielen, zu häkeln oder zu stricken. Bringen Sie Bitte Ihr Material mit !



- *Toutes les deux semaines, nous organisons un après-midi convivial à **Wasserbillig** ou à **Grevenmacher** pour tous ceux qui n'aiment pas rester seuls chez eux. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer, crocher ou tricoter. Apportez votre matériel s.v.p. !*

### Muselheem Wasserbillig



Freides 23.01., 20.02., 20.03.2026



Muselheem | Saal oder Atelier



14.00 - 16.00 Auer



10.- (für beide Treffs gültig / valable pour les deux rencontres)

### Scoutshome Grevenmacher



Dönschdeg 06.01., 10.02., 03.03., 07.04.2026



Home Jean Welter Grevenmacher | 15, rue de l'Église



14.00 - 16.00 Auer



10.- (für beide Treffs gültig / valable pour les deux rencontres)



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden



*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*


**T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu**





## Kreativen Eck | Atelier créatif

- Kreativitéit am Alter setzt Endorphinen, d'Gléckshormoner, frei. Versicht et emol a kommt bei eis laanscht. Dir wäert iwwerrascht sinn, mat wéi engem flotte Resultat Dir nees heem gitt.
- *La créativité chez les personnes âgées libère des endorphines, les hormones du bonheur. Venez et essayez, vous serez étonnés du résultat formidable avec lequel vous rentrerez chez vous.*

 **Diamond Painting: Lesezeichen oder Untersetzer**  
Dönschdeg 10.02.2026  Muselheem

 10.00 - 11.00 Auer



 12.-  bis 05.02.2026


## MalMal Trier - Keramik selbst gestalten



- Gestalten Sie ihre Lieblingskeramik selbst und bemalen Sie ihre individuellen Stücke für den alltäglichen Gebrauch. Die Preise beinhalten die rohe Keramik, die benötigten Farben und Hilfsmittel, die transparente Glasur, sowie den Brand im Ofen. Sie liegen ca. zwischen 8€ für einen Eierbecher und 47€ für eine große Schale und werden individuell Vorort vom Einzelnen Teilnehmer selbst bezahlt.

### Atelier céramique

- *Créez vous-même votre céramique et peignez vos pièces individuelles pour un usage quotidien. Les prix comprennent la céramique brute, les couleurs et les accessoires nécessaires, l'émail transparent et la cuisson au four. Ils varient entre 8€ pour un coquetier et 47€ pour un grand bol et sont payés individuellement sur place par chaque participant.*

 Donnerstag, 26.02.2026  11.00 - 13.00 Uhr  
„MalMal“ | Neustrasse 7 | Trier

 10.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert mit Minibus  
10.15 Uhr | Abfahrt Muselheem

 10.- (Transport)  bis 19.02.2026



## 12 Tenöre | 12 ténors

• Dëse Grupp zielt zu de beschten Tenorformatioun op der Welt. Mam Motto Songs of Eternity (Lidder fir d'Éiwegkeet) entfëieren si eis an eng Welt wou d'Musek eis ëmmer begleet huet. Hier ausgewielte Lidder hannerloossen ee bleiwenden Androck, déi iwwert Generatiounen d'Härerz beréiert hunn.



Dofir kommt mat eis a loosst Iech vun hirer Musek entfëieren.

• *Ce groupe est un des meilleures formations de ténors au monde. Suivant leur devise chanson pour l'éternité, ils nous chantent des chansons qui ont survécu des générations et qui ont touché nos coeurs.*



Mëttwoch 28.01.2026



20.00 Auer | Trifolion



19.00 Auer | Départ Muselheem mam Minibus



80.- (Eintritt & Transport)



bis 19.01.2026

## Traditiounen a Fester zu Lëtzebuerg

• "Du meng Heemecht Lëtzebuerg, staark am Soff, mee soss net uerg." Dëse Saz vum Putty Stein seet ganz vill iwwer d'lëtzebuurger Art a Weis mat Traditiounen a Fester ëmzegen.

Mee kenne mir all déi Traditiounen a Fester hei am Land?

Wee méi iwwer dëst Thema gewuer wëll ginn däerf dësen Termin net verpassen.



Jang Hamen



Dënschdeg 27.01.2026



Muselheem



14.00 Auer



bis 26.01.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## “Kriminelle Events” von und mit Rosemarie Schmitt

• **Rosemarie Schmitt** – geboren 1960 in Trier, aufgewachsen im Kylltal, lebt heute in Luxemburg. Die ehemalige Musikalienhändlerin und Vollstreckungsbeamtin wechselte zur Schriftstellerei und arbeitete u. a. als freie Journalistin für *DIE ZEIT*. Ihre atmosphärischen Kriminalromane, geprägt von feinem Gespür und Neugier, wurden mehrfach international ausgezeichnet. Ihr aktuelles Buch „*Dummer Tod*“ (Crime.lu) steht auf der Ernster Liste in Luxemburg. Wer sie bei einer Lesung erlebt, erkennt: Sie lebt die Spannung, über die sie schreibt. (Dieser spielt übrigens in unserer Gemeinde Grevenmacher)



**Lernen Sie mit uns diese faszinierende Frau und spannende Persönlichkeit kennen und erleben Sie exklusiv folgende Events von und mit Rosemarie Schmitt im Muselheem:**

### Wortwerkstatt:

**von A, - wie Anfang bis Z, - wie Zugabe**

Wie funktioniert das Autorenleben? Es gibt so Vieles zu erzählen. Von wem, wenn nicht von Ihnen? Verwandeln Sie Ideen in überzeugende Texte – mit Kreativität, Spaß und konkreten Umsetzungstipps. Tauchen Sie mit Rosemarie Schmitt in diesem Workshop ein, in die Welt des kreativen Schreibens und lernen Sie, wie man Ideen lebendig werden lässt.



Rosemarie Schmitt



Dienstag 03.02.2026



Muselheem



09.00 - 17.00 Uhr



55.- (inkl. Genuss)

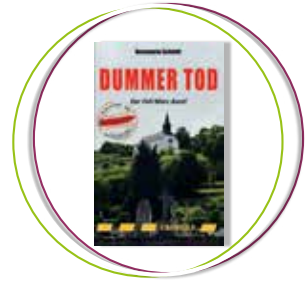


bis 15.01.2026



## Lesung mit "Genuss"

in Zusammenarbeit mit der Musel-Sauer Mediathek  
Rosemarie Schmitt - Dummer Tod



Rosemarie Schmitt



Donnerstag 05.02.2026



Muselheem | Saal



18.00 Uhr



10.- (für den Genuss)



bis 15.01.2026

## Krimiführung:

### Auf Spurensuche in Grevenmacher

- Besuchen Sie mit der Autorin Rosemarie Schmitt, die Orte, an denen Schreckliches geschah – in ihrem Kriminalroman DUMMER TOD. Spaziergang zu den wichtigsten Schauplätzen, Insiderwissen und passenden Leseproben vor Ort.



Rosemarie Schmitt



Donnerstag 26.03.2026



Grevenmacher vor der Post



14.00 - 16.00 Uhr



12.-



bis 15.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Geführte Besichtigung Mudam

• “Wir glauben, dass Kunst unser Denken verändert...” so lautet die Vision des Museums für zeitgenössische Kunst in Luxembourg. Das Mudam unterstützt durch seine Ausstellungen, Publikationen, künstlerischen Projekte und pädagogischen Programme, Forschung und Dialog. Erleben Sie das Mudam, seine Visionen und Ziele, sowie seine einzigartige Architektur bei einer geführten Besichtigung. (Dauer 1 h / LU)



Freitag 16.01.2026



Mudam, Grand Duc Jean  
3, Park Drai Eechelen  
L-1499 Luxembourg



10.10 Uhr | Wasserbillig Gare (303)  
oder 10.45 vor Ort



22.- (Eintritt &amp; Visite)



bis 07.01.2026

## Geführte Besichtigung Kunschthall Esch

• Kennen Sie schon die Kunsthalle in Esch? Nein, na dann kommen Sie mit uns in unserer beliebten Rubrik "Bei eis doheem" mit in den Kanton Esch. In einem der multikulturellsten Viertel von Esch gelegen, wurde dieses riesige ehemalige Möbelgeschäft 2020 von der Stadt erworben und ist heute der führende Raum für zeitgenössische Kunst in der Region. Die Ausstellungen werden gemeinsam mit international renommierten Künstlern kuratiert und bieten auf vier Etagen außergewöhnlich - innovative Installationen. Ein ausgefallener Ort zeigt uns seine aktuelle Ausstellung. (Dauer 1 h / DE)



Donnerstag 19.02.2026



Kunschthall Esch  
29 BD Prince Henri  
L-4280 Esch



09.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert mit Minibus  
10.45 Uhr | vor Ort



22.- (Visite &amp; Transport)



bis 05.02.2026



## Sonndes net eleng

### La Traviata

- Oper von Giuseppe Verdi / Libretto von Francesco Maria Piave  
Sie ist die zarteste unter den drei bahnbrechenden Opern Giuseppe Verdis. La Traviata ist mit ihrer Geschichte, um buntes Leben und tragisches Sterben endlich wieder in Trier zu erleben.



Sonntag 11.01.2026



15.15 Uhr Theater Trier



14.40 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus

14.40 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



40.- (Eintritt & Transport)



bis 02.01.2026

### Musikparade / Marschmusik

- Europas erfolgreichste Tournee der Militär- und Blasmusik kehrt zurück nach Trier! Mehrere Hundert Künstler präsentieren ein einzigartiges Livemusik – Spektakel. Freuen Sie sich auf eine rund dreistündige Show voller mitreißender Musik (Rock, Pop, Swing und verschiedene Märsche), fesselnder Choreografien und beeindruckenden Uniformen.



Sonntag 08.03.2026



14.00 Uhr Arena Trier



13.10 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus

13.20 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



97.- (Eintritt & Transport)



bis 25.02.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*





## Hamlet Schauspiel von William Shakespeare

- Von einem bösen Verdacht getrieben, bricht Prinz Hamlet sein Studium im Ausland ab, um an den Königshof zurückzukehren. Nach dem überraschenden Tod seines Vaters hat sein Onkel Claudius verdächtig schnell die Regierungsgeschäfte übernommen und obendrein noch Hamlets Mutter geheiratet. Etwas ist faul – nicht nur im Staat, sondern auch in dieser Familie.



Sonntag 22.03.2026



15.15 Uhr Theater Trier



14.30 Uhr | Abfahrt Muselheem mit Minibus

14.40 Uhr | Abfahrt P&R Mertert



36.- (Eintritt & Transport)



bis 09.03.2026

## Theater zu Waasserbëlleg | Théâtre à Wasserbillig

- Hutt Dir Loscht op ee flotten Owend? Dann kommt mat eis op Waasserbëlleg, wou den Sängerbond Museldall Theater spillt.
- *Voulez-vous passer une soirée agréable ? Alors venez avec nous à Wasserbillig, où le « Sängerbond Museldall » joue du théâtre.*



Sonndeg 01.02.2026



Centre Culturel Wasserbëlleg



17.00 Auer



16.- (Eintritt)



bis 02.01.2026



## Flanieren und Spazieren | Promenade

- Jeder Schritt hält fit! Bei diesen Treffen geht es nicht um kilometerlange Wanderungen. Hier geht es um die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Gefühl aktiv zu sein und zeitgleich noch ein Schwätzchen halten zu können. Barrierefrei und stets Rollator geeignet. **Einfaches Spaziergangsniveau!** Treffpunkt siehe jeweilige Ortssangabe.



- *Chaque pas vous maintient en forme ! Ces rencontres ne se résument pas à des randonnées de plusieurs kilomètres. Elles privilégient l'exercice régulier au grand air, la sensation d'être actif et l'occasion de discuter. Accessibles et toujours adaptés aux marcheurs. **Une marche très facile !** Voir le lieu de rendez-vous.*



Dienstag 20.01.2026



Muselheim



Dienstag 17.02.2026



Grundschule Langsur



Dienstag 31.03.2026



Centre culturel Flaxweiler



Dienstag 14.04.2026



Visite Guidée vum Mertert Parc  
Geschicht an Ursprung mam  
Pierrot Klein  
Entrée Mertert Parc



jeweils 11.00 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: club-muselheim.croix-rouge@help.lu**



## Indoor Boule

- Im Winter spielen wir auch Petanque. Sie fragen sich, wie das geht? Dann kommen Sie einfach zu uns nach Grevenmacher und verbringen Sie eine schöne Zeit in geselliger Runde.
- *En hiver, nous jouons aussi à la pétanque. Vous vous demandez comment cela se passe ? Alors venez tout simplement nous voir à Grevenmacher et passez un bon moment en toute convivialité.*



Dienstag 06.01., 10.02., 03.03., 07.04.2026



Home Jean Welter ( Scoutshome)  
15, rue de l'église Grevenmacher



10.00 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher

## Trëppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwwer Kopp, Bierg an Dall (ca. 5-6 km, ca. 2 Std)

- Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour duerch eis Regioun. Zesumme maachen mir eis iwwert Gewinn vun eise Gemengen.
- *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous nous mettons en route à travers nos communes.*



Ahn Centre culturel

Mëttwoch 07.01.2026



Berbourg Centre Beaupaire

Mëttwoch 28.01.2026



Machtum Bei der Kierch

Mëttwoch 11.03.2026



Grevenmacher Quai Marie-Astrid

Mëttwoch 01.04.2026



ëmmer 10.30 Auer



bis 2 Deeg virdrun





## Pilates mit Konstanze

- Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verleiht. Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten Powerhouse. Alle Bewegungen werden langsam, konzentriert und fließend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Pilates bringt Ihre Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.

- *La base de tous les exercices est l'entraînement de ce que l'on appelle le Powerhouse, c'est-à-dire la musculature de soutien autour du centre et de la colonne vertébrale. Tous les mouvements sont exécutés lentement, avec concentration et fluidité, en association avec la respiration. Le Pilates fait travailler vos muscles et vos articulations sans les fatiguer.*



Konstanze Riemenschneider-Löcher



Mittwoch ab 14.01. - 25.03.2026



Muselheim | Saal



10.00 - 11.15 Uhr



187.-/11 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Krimi und Klang in der Salzgrotte Langsur



- Kombinieren Sie die entspannende Wirkung der Salzsole-Aerosolen im SALZGOLD Langsur mit den harmonischen Klängen der Klangschalen und einem mörderischen Krimi. Bei diesem einmaligen Event vereinen Ulrike Pfeifer von Klangvoll und Fabienne Baumann die Einzigartigkeit ihrer unverkennbaren Elemente.
- *Combinez l'effet relaxant des aérosols de saumure dans le SALZGOLD Langsur avec les sons harmonieux des bols chantants et un thriller captivant. Lors de cet événement unique, Ulrike Pfeifer de Klangvoll et Fabienne Baumann unissent l'unicité de leurs éléments reconnaissables. (Crime en allemand)*



Freitag 23.01.2026



Salzgold Langsur



11.00 Uhr



33.-



bis 13.01.2026

## Salzkur mit Aperitif

- Besuchen Sie mit uns gemeinsam das Salarium SALZGOLD in Langsur und nutzen Sie die wohltuende Wirkung von Salz und stärken Sie Ihr Immunsystem. Salz und Meeresklima haben eine wohltuende und entspannende Wirkung, welche seit Jahrtausenden bekannt ist. Danach serviert uns die Inhaberin Fr. Baumann einen liebevollen Aperitif.
- *Venez visiter avec nous le Salarium SALZGOLD à Langsur et profitez des effets bénéfiques du sel tout en renforçant votre système immunitaire. Les effets bénéfiques et relaxants du sel et du climat marin sont connus depuis des millénaires. Avec Apéritif.*



Freitag 27.03.2026



Salzgold Langsur



10.00 Uhr



33.-



bis 17.03.2026



## Wanderungen | Randonnées



- Loscht op eng gemeinsam Wanderung? D'Zill vun eise Wanderungen ass dat gesellegt Zesummesinn an der Natur, an dobäi och nach eppes Guddes fir eis Gesondheet ze maachen. Eis Wanderunge sinn tëscht 7 an 10 Kilometer a sinn an engem ugemoesse-nem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Dobäi bléift och nach genuch Zäit, di schéin Aussichten oder aner interessant Saachen ze bestaunen. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénsfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel.

- *Vous voulez faire une randonnée en groupe ? L'objectif de nos randonnées est de profiter de la nature et de faire quelque chose de bon pour notre santé. Les randonnées font entre 7 et 10 km et se déroulent à un rythme agréable. Il reste suffisamment de temps pour admirer les belles vues ou d'autres choses intéressantes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*



### Hierkenwanderung (8 km) Wasserbillig – Mesenich – Wasserbillig

Äschermëttwoch 18.02.2026



12.00 Auer | Mëttegiessen  
am Johannishof  
Langsur Mesenich



10.00 Auer | Muselheem

2 Gruppen: 1 iwwert den Bierg

1 lanscht Sauer



bis 11.02.2026



### Wanderung am Ellergronn (8 km)

Mëttwoch 08.04.2026



10.00 Uhr | Centre nature et  
forêt Ellergronn  
L-4114 Esch-sur-Alzette



08.50 Auer | Départ Muselheem mam Minibus

09.00 Auer | Départ P&R Mertert

13.00 Auer | Mëttegiessen



10.- (Transport)

gratis eigene Anfahrt



bis 03.04.2026





## Dösch-Tennis

- Fir Döschtennis ass een ni ze al. Döschtennis ass am Alter eng exzellent Sportaart, déi d'kierperlech Fitness, d'geeschteg Schäerft an d'sozial Interaktioun fuerdert. Dese Sport ass Gelenk schounend a hëlleft, Beweegelechkeet, Gläichgewiicht an Koordinatioun ze verbesseren, Kommt mat eis op Meechtem a spillt eng Partie mat...

## Tennis de table

- On n'est jamais trop âgé pour le tennis de table.  
Le tennis de table est un excellent sport pour les personnes âgées, qui favorise la forme physique, la vivacité d'esprit et les interactions sociales. Ce sport est doux pour les articulations et aide à améliorer la mobilité, l'équilibre et la coordination, tout en renforçant le système cardiovasculaire.*



Dönschdeg 24.02.2026



Donneschdeg 02.04.2026



11.00 - 12.00 Auer



14.00 - 15.00 Auer



Pingpongssall  
9, rue de l'église  
L-6841 Meechtem



gratis



bis 1 Woch virdrun



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)**



## Yoga Rücken mit Sabrina

- Ein dynamischer Yoga Stil erwartet Sie im Yoga für den Rücken, mit Sabrina Witt. Fließende Bewegungen und tiefe Atemtechniken in Kombination, können Ihnen helfen, mehr Abstand vom Alltag zu gewinnen. Sie werden diese Kurse mit mehr Klarheit und Gelassenheit verlassen. Alles ist im Fluss, d. h. alle Elemente des Yoga sind miteinander verbunden, wodurch ein wunderbarer, wohltuender Flow entsteht.
- *Un style de yoga dynamique vous attend dans le Yoga pour le dos avec Sabrina Witt. Des mouvements fluides et des techniques de respiration profonde combinés peuvent vous aider à prendre plus de distance avec le quotidien. Vous quitterez ces cours avec plus de clarté et de sérénité. Tout est dans le flux, c'est-à-dire que tous les éléments du yoga sont reliés entre eux, ce qui donne lieu à un merveilleux flow bienfaisant.*



Sabrina Witt  
Yoga für den Rücken



Beginn: mittwochs 21.01. - 25.03.2026



Saal | Muselheem



jeweils von 18.30 - 19.45 Uhr



170.-/10 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*





## HATHA/Yin YOGA mit Sabrina

• Erleben Sie eine sanfte Kombination aus Hatha und Yin Yoga. Mithilfe von Stühlen und anderen Hilfsmitteln werden die Übungen schonend und zugänglich gestaltet. Der Hatha-Teil stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit, während Yin Yoga durch das längere Halten der Positionen für tiefere Entspannung und sanfte Dehnung sorgt. Klangschalen begleiten die anfangs- und Endentspannung und schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Diese Praxis hilft, Verspannungen zu lösen, Kraft aufzubauen und innerer Ruhe zu finden. Ob Anfänger oder erfahrener Yogi – genießen Sie Yoga in einem sicheren und angenehmen Umfeld, es gibt keine Altersbeschränkung. Jeder kann mitmachen, versuchen Sie einfach mal. **Leider nur begrenzt Plätze verfügbar.**



Sabrina Witt  
HATHA/Yin YOGA mit Sabrina



Montag 19.01. - 23.03.2026  
(Rosenmontag fällt aus)



Wasserbillig  
Muselheim | 2. Stock Snoezelraum



09.00 Uhr | 1. Gruppe  
10.30 Uhr | 2. Gruppe



153.-/9 Séancen



## Vinyasa Yoga mit Konstanze

- Vinyasa Yoga wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Es ist ein dynamischer Yoga-Stil, der fließende Bewegungen und eine tiefe Atmung miteinander verbindet. Bewegung und Atmung bilden eine Einheit, sodass wir Abstand vom Alltag erfahren und mit einer größeren Klarheit und Gelassenheit aus einer Stunde hervorgehen. Alles ist im Fluss, das heißt alle Elemente des Yogas werden miteinander verknüpft, woraus sich ein wunderschöner und wohltuender Flow ergibt.



Vinyasa Yoga ist kreativ und frei, jede Stunde ist anders, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass nie Langeweile aufkommt und du immer wieder neue Trainingsreize erhältst.

- Le vinyasa yoga est également appelé "méditation en mouvement". C'est un style de yoga dynamique qui combine des mouvements fluides et une respiration profonde. Le mouvement et la respiration ne font qu'un, ce qui nous permet de prendre du recul par rapport au quotidien et de ressortir d'un cours avec une plus grande clarté et sérénité.*

**!! Auch wenn Sie schon länger die Yoga-Kurse hier im Muselheem besuchen, müssen Sie sich neu anmelden. Sie bekommen dann eine Rückmeldung und nur dann ist Ihre Teilnahme an den Kursen möglich!**



Konstanze Riemenschneider-Löcher



### Yoga 1 Mittelstufe-Fortgeschrittene



Beginn: dienstags ab 13.01. - 24.03.2026



jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



187.-/11 Séancen

### Yoga 2 für den Rücken



Beginn: donnerstags ab 15.01. - 26.03.2026



jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



187.-/11 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Sprachtreff

- Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club Aktiv+ Muselheem haben Sie die Möglichkeit die Sprachen: Englisch oder Französisch zu verbessern.

Mit einer Fremdsprache kommen Sie weiter und können in vielen Ländern der Erde mit Menschen aus anderen Kulturen kommunizieren. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Gehirn mit dem Erlernen von Fremdsprachen trainiert.

Sprechen und sich unterhalten steht im Vordergrund.



- Are you looking for a language course? At Club Muselheem you have the opportunity to improve the languages.
- *Découvrez notre offre pour perfectionner une langue.*



Mariette Reinard-Frères

Französisch

Konversationstreff, 14- tägig

Englisch

Konversationstreff, 14- tägig



ab Montag, den 12.01.2026  
Kurse im Wochenwechsel



ab Montag, den 19.01.2026  
Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 - 18.00 Uhr



## Virtrag vun der Beienhaus asbl

• D' Beienhaus asbl ass 2019 gegrënnt ginn an huet als Zil ee gemeinschaftlech (partizipativ) Wunnen fir Leit 50 plus unzebidden. Fir an dëse Kollektiv ze liewen, muss een d'Zoustëmmung vun alle Bewunner hunn. Et ass wichteg dat Matbewunner änlech Liewensastellungen a Wäertvirstellungen hunn. Et soll een och opgeschlosse sinn fir an sou enger Gemeinschaft ze wunnen.



### Kernidee vum Wunnprojet Beienhaus:

- Selbstbestimmtes Leben im Alter → Selbstbestëmmt Liewen am Alter
- Vermeidung von Isolation → Vermeidung vun Isolatioun
- Solidarität → Solidaritéit
- Ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit → Ökologesch an ekonomesch Nohaltegkeet
- Austausch und Mitgestaltung durch die Bewohner → Austausch an Matgestaltung duerch d'Bewunner

Wéi dat alles funktionéiert, gitt Dir bei eis an engem interessanten Virtrag gewuer – kommt laanscht a léiert méi kennen.



Mëttwoch 18.03.2026



Muselheem



14.00 Auer



gratis



bis 16.03.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

T. 2755 3660 | Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



## Virtrag: Cohabitage - Generatiounsiewergreifend

### Zesummenliewen vun Jonk an Aal

- Cohabitage zu Lëtzebuerg bedeit en intergenerationellt Wunnmodell, bei deem jonk Leit (z. B. Studenten) mat eelere Persounen zesummenliewen – meeschtens an hirem Haus oder Appartement. D'Zil ass et, de Wunnraum effizient ze nutzen, Isolatioun am Alter ze vermeiden an dat solidarëscht Zesummenliewen ze fërderen. Kuerz erkläert:
- Eeler Persounen bidden e fräit Zëmmer un.
- Jonk Leit kréien eng bezuelbar Wunnméiglechkeet.
- Béid Säite profitéieren: Gesellschaft, Ënnerstëtzung, Austausch.

D'Zil vum generatiounsiewergreifendem Zesummenliewen ass et Isolatioun an Einsamkeet ze bekämpfen.

Wéi kann dat alles an der Realitéit funktionéieren? Hei gëtt et eis op déi beschte Manéier erkläert



Mëttwoch 18.03.2026



Muselheem



14.30 Auer



gratis



bis 16.03.2026

## D'Rechter vun de Patienten mam Georges Clees

An där Konferenz stellt d'Patiente Verriedung asbl hir Aarbecht an hir Offer vir a gëtt Iech Informatiounen zu folgenden Theemen:

- Abléck an déi wichtegst Patienterechter nom lëtzt. Recht
- Méiglechkeete fir sech ze beschwéieren, bei Probleemer mat Behandlungen oder Rechnungen
- Praktesch Hiweiser: wat maache bei feelenden Informatiounen, bei schlechter Behandlung oder bei ze héijen Zousazkäschten



Freideg 06.03.2026



Muselheem



14.00 Auer



gratis



bis 01.03.2026



## Hinter den Kulissen des Großherzogtums

- Ein Vortrag über eine Dynastie im Wandel. Nach unserem intern gefeierten Thronwechsel möchten wir Sie nun erneut ins Muselheem einladen, um einen Blick hinter die Kulissen unseres Großherzogtums zu werfen. Lernen Sie die Monarchie des Landes durch seine Wahrzeichen, Geschichten und Herrscher noch einmal ganz neu kennen. Dieser besondere Vortrag wird von **Frau Renée Noesen** gehalten. Sie ist stolze 86 Jahre alt und seit 32 Jahren Tourguide IN und UM Luxemburg. Frau Noesen ist eine ausgewiesene Kennerin der Luxemburger Geschichte und Stadtführerin aus Leidenschaft. **(Konferenz auf LU)**



- *Une conférence sur une dynastie en transition. Après notre changement de trône célébré en interne, nous vous invitons à nouveau au Muselheem pour un aperçu des coulisses de notre Grand-Duché. Redécouvrez la monarchie du pays à travers ses monuments, ses histoires et ses souverains. (Conférence en LU)*



Renée Noesen



Donnerstag 29.01.2026



Muselheem



15.00 Uhr



gratis



bis 25.01.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu**



## Keramikworkshop | Cours de céramique

Hahn oder Blumenvase | coq ou vase à fleurs

- In diesem 3-teiligen kreativen Workshop bekommen Sie einen Einblick in die künstlerische Gestaltung mit dem Material Ton. Töpfern ermöglicht uns, den Alltagsstress hinter uns zu lassen und sich auf das kreative Schaffen zu konzentrieren. Das Arbeiten mit beiden Händen regt die Gehirnhälften an und lässt uns zeitgleich aktiv und entspannt sein. Versuchen Sie es und machen einfach mit.



- *Dans cet atelier créatif en trois parties, vous aurez un aperçu de la création artistique avec l'argile. La poterie nous permet de laisser le stress quotidien derrière nous et de nous concentrer sur la création artistique. Le fait de travailler avec les deux mains stimule les hémisphères cérébraux et nous permet d'être à la fois actifs et détendus. Essayez et participez.*



Nicole Fischer-Grotz



18, Kuschegässel  
L- 6745 Grevenmacher



Montag 02.02.2026

Erstellung der Gegenstände



Montag 09.02.2026

Erstellung der Gegenstände



Montag 09.03.2026

Glasieren und fertigstellen der  
Gegenstände



09.00 - 12.00 Uhr



98.- (gesamter Workshop,  
incl. brennen der Gegenstände)



bis 23.01.2026



## Vom Korn zum Brot oder Roggen Roll

### Brotbackkurs mit Herz & Handwerk

- Natürlich essen. Bewusst genießen. Selbst backen. Unter diesem Motto vermittelt der Sauerteig-Brotbackkurs fundiertes Wissen rund um gesundes Brot. Sie lernen, was Sauerteig so wertvoll macht, wie man ihn herstellt und führt, erhalten praktische Tipps zu Backmethoden, Materialien und Mehlsorten und ihre Wirkung auf den Geschmack und ihre Konsistenz. Ziel ist ein nährstoffreiches, geschmackvolles Brot – und zwar: selbst gebacken mit **Jörg Sausen**, Bäcker aus Leidenschaft und zertifizierter Ernährungsberater. (Kurs auf DE)



Jörg Sausen



Freitag 30.01.2026



Muselheem



09.00 - 15.00 Uhr



150.- (inkl. Materialien, Essen und Getränke, sowie Brotlaibe und Dips)



bis 15.01.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

**T. 2755 3660 | Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)**



## MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?

**23 Clubs, jeder ist anders.**

Sie möchten uns kennenlernen? Dann besuchen Sie einen unserer Clubs, informieren Sie sich auf unserer gemeinsamen Webseite [www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu) oder bitten Sie durch die ClubAgas. Diese präsentieren viermal im Jahr eine Auswahl an Aktivitäten aus allen unseren Clubs.

Und das Beste: Jeder Club hat seine eigene Webseite und veröffentlicht sein eigenes Aktivitätsprogramm.

**Sie haben eine Frage? Kontaktieren Sie uns!**



**Warum es sich lohnt!**  
Um gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen, sein Wissen zu erweitern, seine Gesundheit zu erhalten, neue Erfahrungen zu machen ...



### Welchen Club wählen?

Wo auch immer Sie wohnen, Sie können in allen Clubs vorbeischaun: Sie haben die freie Wahl.



**Wir freuen  
uns auf Euch!**

## ÜBER UNS

Die Club Aktiv Plus stehen für Begegnung, Freizeit, lebenslanges Lernen, Austausch und Beratung. Die Clubs sind für alle Menschen gedacht, die aktiv bleiben möchten, wenn der Ruhestand naht oder bereits erreicht ist.

Im Mittelpunkt der Clubaktivitäten stehen soziale Kontakte, abwechslungsreiche Kurse, Bewegung, intergenerativer und interkultureller Austausch sowie soziale Teilhabe.

Die Clubs sind eine Initiative des Familienministeriums in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern und mit der Unterstützung von Partnergemeinden. Seit 2024 sind die 23 Clubs unter der neuen nationalen Identität Club Aktiv Plus organisiert.

## KONTAKT

**Koordination der Club Aktiv Plus**

[contact@clubaktivplus.lu](mailto:contact@clubaktivplus.lu)  
☎ 36 04 78-44

**Ministerium für Familie, Solidarität,  
Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen**

13c, rue de Bibrburg  
L-1273 Luxembourg  
[clubaktivplus@m.etat.lu](mailto:clubaktivplus@m.etat.lu)

[www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu)



**club+  
aktiv**

**BEWEGUNG,  
AUSTAUSCH,  
LERNEN.  
FREUDE AM  
ENTDECKEN!**

© 2024 C.A.P.

**clubaktiv+**

DER FÖRDERBUND  
DER LEBENSSTÄNDIGKEIT  
ZUSAMMENLEBEN UND  
UNTERBRINGUNG  
VON FLÜCHTLINGEN





## FOTOGALERIE



Europaparlament



Europaparlament



Pétanque



Pétanque



Moseltraum



Mühlheim an der Mosel



Wanderung



Trëppeltour





Treffen auf der Marie-Astrid



Treffen auf der Marie-Astrid



Stadtführung Trier



Tal der 7 Schlösser



Tal der 7 Schlösser



Blumenatelier



Blumenatelier



Tröppeltour



club  
aktiv

# 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<sup>+</sup>



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

help<sup>+</sup>  
All Dag ass a gudden Dag