

CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM
2025 | April - September

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 | GSM 621 431 851 | F. 2755 3661
Mail: club-muselheem.croix-rouge@help.lu



Wormer
d'Rieslingsgemeen



Gemeng
Fluessweiler

GEMENG
manternach 



 **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

BGL LU21 0030 5432 5993 0000



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

IMPRESSUM

Layout:

graf.onaut
design studio

Druck:

Typo 95 S.à r.l



**100%
RECYCLED
PAPER**



club
aktiv

INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

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



INTERGENERATIONELL

- Quiz/Spillronn Muselheem | Quiz et partie de jeux Muselheem 8
- Ziegenwanderung | Promenade avec des chèvres 9
- Beetebuerger Park | Parc merveilleux Bettembourg 10
- Minigolf am Mattheiser Weiher 10



AUSFLÜGE, REISEN, SHOPPING | EXCURSION, VOYAGES, SHOPPING

- Ausstellung "The Family of Man" | Exposition "The Family of Man" 11
- Mam Zuch an d'Stad | En train pour aller en ville 12
- Losheimer See | Lac de Losheim 12
- LUGA - Luxembourg Urban Garden 13
- Maastricht 14
- Päiperlecksgaart | Jardin des papillons 15
- Shopping Tour Saarlouis 15
- Marie-Astrid Traditionelles Club aktiv+ Treffen 16
- Panorama Schiffrundfahrt | Tour panoramique en bateau 17
- Wildfreigehege Weißhauswald 18
- Königliche Gewächshäuser in Laken (Belgien) | Serres royales de Laeken & Atomium 19
- Sonndes net eleng: 31. Blumenmarkt Rodemack 20
- Sonndes net eleng: Villa Borg 21



BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- Echternacher See | Lac d'Echternach 23
- Glockenspiel – Echternacher Basilika 23
- Das Renaissance Schloss in Befort | Le château fort de Beaufort 24
- Visite Trifolion 24
- Visitt Réimervilla zu Iechternach | Visite Villa romaine à Echternach 25
- Visite vun dem Abteimusée Iechternach | Visite du musée de l'Abbaye d'Echternach 25



GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Mëttesdësch | Table de midi 26
- Escape Room 33
- Rummikub 34
- Spadséiergang Gaspericher Park | Promenade parc de Gasperich 34
- Lesecafé 35



INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 36
- PLATT-itüden an Mundart 35



KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Gedächtnistraining 37
- EIN Handarbeitstreff, an zwei Orten möglich 38
- Kreativen Eck | Coin créatif 39
- Filzen vu Schofswoll | Feutrer la laine 40



KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Sommernachtstraum 41
- Top City Views 42
- Musikalische Mittagspause | Concerts de midi 42



SPORT, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG | SPORT, MOUVEMENT, DÉTENTE

- Wassertretbecken Igel | Bassin d'eau à Igel 43
- Schwimmen 43
- Klangschalenmeditation 44
- Klangwee Hoscheid | Randonnée sonore à Hoscheid 44
- Laufen ohne Schnaufen | Promenade 45
- Pilates 46
- Trüppeltour | Randonnée conviviale 47
- Wanderungen | Randonnées 48
- Vinyasa Yoga 49
- HATHA/Yin YOGA 50
- Salzgrotte Langsur 50
- Pétanque 50
- Vëlotour mat Iwwernuechtung | Randonnée à vélo avec nuitée 52
- Vëlosaison 2025 53



SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 47



VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Keramikworkshop | Cours de céramique 55
- Digifit – Digital Ënnerwee 56
- Digitale Fotowanderung 56
- Virtrag Sercice IRIS 57

Vorwort

“Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die schönen Stunden nur.”

Der Sommer ist die Zeit, in der alles blüht und gedeiht. In dieser wunderbaren Jahreszeit bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, die eigenen Kräfte zu aktivieren und die Gesundheit zu fördern. Die warmen Temperaturen und das längere Tageslicht laden dazu ein, an der frischen Luft aktiv zu bleiben, neue Aktivitäten auszuprobieren und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Bewegung in der Natur fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern trägt auch maßgeblich zum Wohlbefinden bei, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und hält Körper und Geist in Schwung. All unsere Aktivitäten, vor allem das soziale Miteinander, spielen eine bedeutende Rolle. Gemeinsame Treffen, sei es bei einem Kaffee, beim Stricken, beim Wandern, beim Mittagstisch oder einem Ausflug, tragen dazu bei, das geistige Wohlbefinden zu fördern und positive Effekte zu erzielen. In dieser Broschüre haben wir wieder eine tolle Auswahl an Aktivitäten zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, den Sommer aktiv zu gestalten.

IHR Wohlbefinden liegt UNS am Herzen.

Préface

« Fais comme le cadran solaire, ne compte que les belles heures ».

L'été est la période où tout fleurit et s'épanouit. Cette merveilleuse saison offre de nombreuses possibilités d'activer ses propres forces et de promouvoir sa santé. Les températures chaudes et la lumière du jour plus longue invitent à rester actif à l'air libre, à essayer de nouvelles activités et à profiter pleinement de la vie. L'activité physique dans la nature ne favorise pas seulement la forme physique, elle contribue aussi de manière déterminante au bien-être, renforce le système cardiovasculaire et maintient le corps et l'esprit en forme. Toutes nos activités, et notamment les interactions sociales, jouent un rôle important. Les rencontres communes, que ce soit autour d'un café, d'un tricot, d'une randonnée, d'un repas de midi ou d'une excursion, contribuent à favoriser le bien-être mental et à produire des effets positifs. Dans cette brochure, nous avons à nouveau réuni une superbe sélection d'activités qui vous aideront à passer un été actif.

VOTRE bien-être NOUS tient à cœur.

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia





Quiz/Spillronn zu Waasserbëlleg

- Verbréngt mat eis ee flotte Moie mat Quizzen oder spillen. Wien huet net heiansdo Loscht op ee Quiz, wou ee säi Wësse ka beweisen oder ee Gesellschaftsspill. Traut lech...eemol dobäi, an Dir wäert gesinn...wéi vill Spaass dat mécht!



Gären kënt Dir Är Enkelkanner matbréngen.

Quiz et partie de jeux à Wasserbillig

- *Venez passer un moment agréable à faire des quiz ou des jeux. Qui n'a pas encore envie de quiz pour prouver ses connaissances ou de jeu de société. Faites-vous confiance... une fois de plus, vous saurez combien c'est amusant !*

Vous pouvez emmener vos petits enfants.



Mëttwoch 16.04.2025



Muselheim



10.00 - 12.00 Auer



gratis



bis 15.04.2025



Ziegenwanderung | Promenade avec des chèvres

- Bei diesem tierischen Ausflug haben Sie die Gelegenheit, sieben Therapieziegen ganz nah zu kommen. Ob beim Streicheln, Bürsten oder einfach nur beim Beobachten ihres entspannten Treibens – der Kontakt mit diesen neugierigen Tieren schenkt uns eine wohltuende Ruhe, im oft so hektischen Alltag. Wenn das Wetter es zulässt, krönt ein gemütlicher Spaziergang dieses unvergessliche Erlebnis. **(Im Anschluss gemeinsamen Mittagessen exklusive!)**



Bitte denken Sie daran, robuste und wetterfeste Kleidung zu tragen, die für den Umgang mit Tieren und Aktivitäten im Freien geeignet ist.

- *Au cours de cette excursion, vous aurez l'occasion de rencontrer sept chèvres de thérapie. Que ce soit en les caressant ou en les brossant, vous entrez en contact avec ces curieux animaux. Si le temps le permet, une promenade tranquille couronne cette expérience. (Ensuite déjeuner commun exclusif !)*

N'oubliez pas de porter des vêtements solides et résistants aux intempéries, adaptés à la manipulation des animaux.



Marie Kees



Donnerstag 17.04.2025



11.00 Uhr | Trier Olewig



10.10 Uhr | Minibus Mertert P&R
10.20 Uhr | Minibus Muselheem



25.-



bis 07.04.2025



Beetebuerger Park | Parc merveilleux Bettembourg

- De Beetebuerger Park, emmer eng Rees wert. Mir verbréngen ee gemittlechen Dag a schéiner Gesellschaft. Dësen Déierepark ass deen eenzegen, deen et zu Lëtzebuerg gëtt. Si hunn iwwert 200 Déieren aus de 5 Kontinenter, an an 2 Haiser lafen Déiere fräi ronderëm. Dir kënnt och gären Är Enkelkanner matbréngen. Mëttegiessen am Park exklusive!

- *Venez passer une journée agréable au parc merveilleux Bettembourg. Ce parc de loisirs est le seul qui est au Luxembourg. Ils comptent 200 animaux des 5 continents et dans 2 maisons les animaux sauvages courent librement. On va manger dans le parc. Vous pouvez emmener vos petits enfants.*



Dönschdeg 09.09.2025



10.00 Uhr | Entrée Park

09.00 Uhr | Muselheem Minibus
09.15 Uhr | P&R Mertert

20.- (ouni lessen)



bis 26.08.2025

Minigolf am Mattheiser Weiher

- Es geht nichts über eine gemütliche Runde Minigolf in geselliger Runde. Hier haben Sie die Möglichkeit, ganz entspannt am schönen Mattheiser Weiher in Trier, eine Partie Minigolf zu spielen. Ein ansprechender und abwechslungsreicher Parcours mit 18 Löchern erwartet Sie. Im Anschluss daran, besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens (exklusive).

- *Rien de tel qu'une partie de minigolf conviviale! Un parcours ludique et varié de 18 trous vous attend! Ensuite, vous avez la possibilité de déjeuner ensemble (non compris).*



Freitag 22.08.2025



10.45 Uhr | Abfahrt Minibus Muselheem



14.-



bis 14.08.2025



Ausstellung "The Family of Man"

- Die Fotoausstellung „The Family of Man“ gehört zum Kulturerbe der UNESCO. Die Sammlung umfasst 503 Fotografien aus 68 verschiedenen Ländern, die Edward Steichen für das „Museum of Modern Art“ in New York (MoMA) zusammengestellt hat. Die Ausstellung ist ein Manifest für den Frieden und die fundamentale Gleichstellung aller Menschen, dargestellt durch die humanistische Fotografie der Nachkriegszeit. Die Bilder von Fotografen wie Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, August Sander oder Dorothea Lange werden auf modernistische und spektakuläre Weise inszeniert. Vorher gehen wir gemeinsam Mittagessen (exklusive).



Exposition "The Family of Man"

- L'exposition de photos « La famille de l'homme » est inscrite au patrimoine culturel de l'UNESCO. La collection se compose de 503 photographies de 68 pays différents qu'Edward Steichen a rassemblées pour le « Museum of Modern Art » de New York (MoMA). L'exposition est un manifeste pour la paix et l'égalité fondamentale de tous, représentés à travers la photographie humaniste de l'après-guerre. Les images de photographes tels que Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, August Sander et Dorothea Lange sont mises en scène de manière moderniste et spectaculaire. Avant de contempler cette magnifique exposition, nous irons déjeuner ensemble (non compris).*



Donnerstag 26.06.2025

Mnt du Château
L - 9712 Clervaux10.45 Uhr | Muselheem Minibus
Retour gegen 16.00 Uhr

20.-



bis 15.06.2025



Mam Zuch an d'Stad | En train vers la ville

- Fuert mat eis vu Wasserbëlleg an d'schéi Stad Lëtzebuerg a géisst dat komfortabel Reese mam ëffentleche Verkéier. An der Stad ukomm, besteet d'Méiglechkeet fir ze flanéieren oder ee gemeinsame Spadséiergang ze maachen. Eisen Dag an der Stad wëlle mir mat engem gemeinsamen lessen ofronnen (exklusiv).

- Voyagez avec nous en train de Wasserbillig à la belle ville de Luxembourg. Arrivés en ville, vous avez la possibilité de flâner ou de faire une promenade. Notre journée en ville se terminera par un bon déjeuner (en exclusivité).*



Freideg 29.08.2025

09.45 Uhr | Gare Wasserbillig
Départ 9.54 Uhr

gratis



bis 28.08.2025

Losheimer See | Lac de Losheim

- Ein Tag am See bedeutet: Sonnenschein, angenehme Temperaturen und ganz viel Freizeit – ein perfekter Rahmen für ein paar schöne Stunden. Fahren Sie mit uns in das kleine Losheim, denn hier kann beim Blick auf den See, die Pause vom Alltag beginnen. Gemeinsam werden wir einkehren zum gemeinsamen Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen (exklusive).

- Une journée au bord du lac signifie : du soleil, des températures agréables et beaucoup de temps libre - un cadre parfait pour passer quelques heures agréables. Venez avec nous dans la petite ville de Losheim, car c'est ici, avec une vue sur le lac, que l'escapade loin du quotidien peut commencer. Nous nous arrêterons pour déguster le déjeuner en commun (non compris).*



Donnerstag 04.09.2025

Zum Stausee
66679 Losheim am See10.00 Uhr | Mertert P&R Minibus
10.10 Uhr | Muselheem Minibus

12.-



bis 01.09.2025



LUGA - Luxembourg Urban Garden



- Mir ginn dës Fräilichtausstellung, déi déi éischte Kéier hei zu Lëtzebuerg ass, kucken. Des temporär Ausstellung kann ee während 6 Méint besichen. Si ass an der Stat an awer och an der Nordstad. Bei dëser Geleeënheet kennen d'Gäscht op deenen eenzele Circuiten verschidde Kreatiounen entdecken wéi z.B urbane Gaart,- Landschafts, a Konschtinstallatiounen, landwirtschaftlech Projeten ... déi vu lokalen an internationale Landschaftsarchitekten, Kënschtler a Fachleit entworf goufen.
- *Cette exposition est pour la première fois au Luxembourg. Nous allons visiter l'exposition au parc municipal Edouard André et celle de le vallée de la Pétrusse.*

Stadpark Edouard André

- Méindeg 02.06.2025 14.00 Auer | Entrée Park beim Glacis
- 13.10 Auer | Gare Wasserbillig, Bus 303
- gratis bis 30.05.2025

Opgepasst! Des zwou Visitte fanne komplett zu Fouss statt!!!

Péitruess Dall | Vallée de la Pétrusse

- Freideg 01.08.2025 Grund
- 09.54 Auer | Wasserbillig Gare
- gratis bis 28.07.2025



Maastricht



- Maastricht, eng vun den eelste Stied an Holland mat senger lieweger Kulturzeen an interessanter Architektuur huet awer och ganz trendy Staddeeler virzeweisen. All Freides ass Wochemaart, wou ee Liewensmëttel, Blummen, Stoffer an nach viles méi ze kafe kritt. Fuert mat eis an eise Frënn vum "Club aktiv+ an der Loupescht" a verbréngt en Dag zur fréier Verfügung an dëser lieweger Stad, flanéiert duerch d'Geschäfte an laanscht d'Maas oder loosst lech kulinaresch verwinnen. Um 13.00 Auer besteet d' Méiglechkeet är Akeef op der Maartplaz an eisem Reesbus anzueluden.

- Maastricht est l'une des plus anciennes villes des Pays-Bas. C'est une ville à la scène culturelle animée, avec des bâtiments architecturaux du XVIIe siècle et des quartiers branchés. Tous les vendredis un marché a lieu où vous pouvez acheter des produits frais, du tissu et bien d'autres produits encore. Venez passer une journée avec nous et nos amis de "Club aktiv+ an der Loupescht" à flâner dans la ville et ses magasins ou encore le long de la Meuse et savourez les spécialités culinaires locales. Vers 13 heures, on aura l'occasion de ranger les achats dans le bus.*



Freideg 23.05.2025



Maastricht

06.45 Auer | P&R Junglinster
07.15 Auer | P&R Mertert

45.- Transport



bis 08.05.2025



Päiperlecksgaart | Jardin des papillons



- Unser Schmetterlingsgarten in Grevenmacher ist nicht nur der ideale Ort für Naturliebhaber, sondern ein Kleinod in einer unserer schönen Moselgemeinden. Besuchen Sie mit uns mal wieder den tropischen Garten mit seinen Hunderten exotischen Schmetterlingen und andern kleinen Parkbewohnern. Danach gemeinsames Mittagessen (exklusive).

- *Notre jardin des papillons à Grevenmacher est non seulement l'endroit idéal pour les amoureux de la nature, mais aussi un joyau dans l'une de nos belles communes mosellanes. Venez visiter à nouveau avec nous le jardin tropical avec ses centaines de papillons exotiques et autres petits résidents du parc. Ensuite déjeuner ensemble (exclusif).*



Donnerstag 22.05.2025

56, Rte de Trèves
L-6793 Grevenmacher

11.15 Uhr | Vorort



12.-



bis 20.05.2025

Shopping Tour Saarlouis

- Eine Shoppingtour durch die Innenstadt von Saarlouis führt Sie zu zahlreichen Versuchungen, von großen Warenhäusern bis hin zu liebevollen kleinen inhabergeführten Fachgeschäften. Die Saarlandmetropole, mit ihrem lebendigen Zentrum und einem noch fluktuierenden Einzelhandel lädt uns zu einem Tag zum Verweilen ein. Essen Vorort exklusive!

- *Une excursion shopping dans le centre-ville de Saarlouis vous mènera à de nombreuses tentations, des grands magasins aux jolies petites boutiques spécialisées gérées par leur propriétaire. La métropole sarroise, avec son centre animé et son commerce de détail toujours fluctuant, nous invite à nous attarder une journée. Manger sur place en exclusivité.*



Donnerstag 08.05.2025



Saarlouis

09.00 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus
Retour gegen 16.00 Uhr

12.-



bis 05.05.2025



Marie-Astrid

Traditionelles Club aktiv+ Treffen

- Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen „Club aktiv+“, einen herrlichen Tag an Bord der MS "Princesse Marie-Astrid". Genießen Sie bei gutem Essen und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Musikalisch wird uns "Jeannot Conter" begleiten und für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, kann darf sehr gerne das Tanzbein schwingen. Wir freuen uns auf diesen traditionellen Schiffsausflug. Schiff ahoi.
- *Venez passer une journée avec nous et nos amis des « Clubs aktiv+ » à bord du bateau MS "Princesse Marie-Astrid". Profitez d'un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. « Jeannot Conter » nous accompagnera en musique et mettra de l'ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse. Nous nous réjouissons déjà de cette excursion traditionnelle.*

MENU

Feine Gemüsecremesuppe

Fine crème de légumes

Königinpastete, Pommes Frites und Salat

Bouchée à la reine, pommes frites et salade

Oder / ou

vegetarisches Menu / *menu végétarien*

Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse

Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis

Tarte grand-mère avec sa glace vanille



Dienstag 23.09.2025



am Anlegequai | au Quai
Grevenmacher



11.30 -12.00 Uhr | Einschiffung | *Embarquement*
Retour in Grevenmacher +- 16.00 Uhr



67.-



bis 25.08.2025



Panorama Schiffrundfahrt

- Eine Schifffahrt auf der Mosel haben schon die alten Römer genossen und ist immer wieder ein herrliches Erlebnis. Begeben Sie sich mit uns auf diese 1- stündige Panorama – Rundfahrt. Vom Zurlaubener Ufer aus geht es entweder Richtung Pfalzel oder Richtung Konz - je nach Wasserstand. Steigen Sie ein und genießen Sie den schönen Ausblick vom Wasser aus. Im Anschluss an unsere Fahrt gehen wir gemeinsam Mittagessen (exklusive).



Tour panoramique en bateau

- *Les anciens Romains appréciaient déjà les promenades en bateau sur la Moselle et c'est toujours une expérience merveilleuse. Rejoignez-nous pour cette visite panoramique d'une heure. Depuis le Zurlaubener Ufer, vous vous dirigez soit vers Pfalzel, soit vers Konz - en fonction du niveau de l'eau. Entrez et profitez de la magnifique vue depuis l'eau. Après notre promenade en bateau, nous déjeunons ensemble (exclusif).*



Dienstag 10.06.2025



Trier



10.00 Uhr | Muselheem Minibus



20.-



bis 01.06.2025



Wildfreigehege Weißhauswald



- Das knapp acht Hektar große Wildgehege im Weißhauswald ist ein Spaß für Groß und Klein. Das ganze Jahr über kann man dort Wildschweine, Wollschweine, Wildschafe, Fasane, Hühner, Waldziegen und Zwergesel beobachten. Spazieren Sie mit uns durch den liebevollen Tierpark in wunderschöner Lage. Danach kehren wir zum gemeinsamen Mittagessen in der Villa Weißhaus ein (exklusive). Leicht zu bewältigender, einfacher Spaziergang mit genügend Sitzgelegenheiten für jedermann - auch Rollator geeignet.

- *Le parc animalier de près de huit hectares dans la forêt de Weißhaus est un plaisir pour les petits et les grands. Tout au long de l'année, vous pouvez y observer des sangliers, des cochons laineux, des moutons sauvages, des faisans, des poules, des chèvres de forêt et des ânes nains. Promenez-vous avec nous dans ce zoo accueillant, situé dans un cadre magnifique. Ensuite, nous retournerons à la Villa Weißhaus pour un déjeuner commun (non inclus). Une promenade facile à réaliser, avec suffisamment de sièges pour tout le monde – également adapté aux rollateurs.*



Donnerstag 15.05.2025

Wildfreigehege
Weißhauswald
Stuckradweg 5
54293 Trier

11.00 Uhr | Muselheem Minibus



10.-



bis 08.05.2025



Königliche Gewächshäuser in Laken Belgien

- Kommt mat eis an eisen Frënn vum "Club aktiv+ an der Loupescht" op e spannenden Dagesausflug, wou mir d' Serres Royales zu Laeken besichen- e Meeschterwierk vun Architektur a Gaardekonscht. Entdeckt déi exotesch Planzesammlung an d'Pracht vun dësem historesche Monument, dat nëmme fir eng kuerz Zäit am Joer op ass. Duerno geet et weider bei den Atomium, dem ikonische Symbol vu Bréissel. Genéisst déi eemoleg Vue iwwert d'Stad a léiert méi iwwer seng fasziniéiert Geschicht. Dësen Ausflug verspricht eng Kombinatioun vu Natur, Kultur an onvergiesleche Momenter.



Serres royales de Laeken & Atomium

- *Participez à une excursion passionnante d'une journée, ou nous visiterons les Serres royales de Laeken – un chef-d'oeuvre d'architecture et d'art paysager. Découvrez la collection de plantes exotiques et la splendeur de ce monument historique, accessible uniquement pendant une courte période chaque année. Ensuite, nous poursuivons notre visite vers l' Atomium, l' emblème iconique de Bruxelles. Profitez d'une vue imprenable sur la ville et découvrez l'histoire fascinante de ce lieu. Cette excursion promet une combinaison de nature, de culture et de moments inoubliables.*



Mëttwoch 30.04.2025



Laeken & Bréissel



07.00 Auer | P&R Junglintser
07.30 Auer | P&R Mertert



94.- (Transport, Entréeticket
Serres de Laeken an Atomium,
Visitt, Mëttegiessen ouni Gedréinks)



bis 16.04.2025



Sonnes net eleng

31. Blumenmarkt und Markt für Gartendeke in Rodemack



- Fahren Sie mit uns in das grenznahe Rodemack in Lothringen, welches zu den "Schönsten Dörfern Frankreichs" zählt. Es erwartet uns eine farbenprächtige Auswahl an Balkon- und Gartenpflanzen, Stauden, Gewürzkräutern, Gemüsepflanzen uvm... Auch Gartentrödel, zahlreiche Dekorationsobjekte für Balkon und Garten aus Holz, Metall, Keramik sind auf dem Blumenmarkt zu finden. Obstsaften, Liköre, Konfitüren, Honig, Gewürze runden das mannigfaltige Angebot ab. Essen Vorort (exklusive).

- Voyagez avec nous à Rodemack en Lorraine, près de la frontière, qui fait partie des « plus beaux Villages de France ». Une sélection colorée de plantes de balcon et de jardin, de plantes vivaces, de fines herbes, de plantes potagères et bien plus encore nous attend... Du bric-à-brac de jardin, de nombreux objets de décoration pour balcons et jardins en bois, métal, céramique, etc. se retrouvent également au marché aux fleurs. Jus de fruits, liqueurs, confitures, miel, épices... complètent l'offre diversifiée. Restauration sur place (exclusif).*



Sonntag 04.05.2025



Place des Baillis
57570 RODEMACK
Frankreich



09.00 Uhr | Départ Muselheim Minibus
09.10 Uhr | Départ P&R Mertert
15.00 Uhr | Départ Rodemack



12.-



bis 24.04.2025



Sonndes net eleng

Römische Erlebnisführung der Villa Borg in Perl



- Entdecken Sie mit uns den geschichtsträchtigen Archäologiepark der Villa Borg auf einer geführten Besichtigung der besonderen Art. Lassen Sie sich von der Geschichte begeistern und von Anekdoten - erzählt von dem Legionär Tiberius oder dem Soldaten Germanicus - erheitern. Bestaunen Sie mit uns, diese wunderschön erhaltene römische Villa und genießen Sie im Anschluss an unsere Zeitreise ein Mittagessen in der Taverne, welche ihre Gäste mit Speisen nach Originalrezepturen des römischen Feinschmeckers Apicius verköstigt. Essen und Getränke sind extra zu zahlen!

- *Découvrez avec nous la Villa Borg lors d'une visite guidée d'un genre particulier. Laissez-vous émerveiller par l'histoire et les anecdotes racontées par le légionnaire Tiberius ou le soldat Germanicus. Découvrez avec nous cette villa romaine magnifiquement conservée et après notre voyage dans le temps, savourez un déjeuner dans la taverne qui sert à ses clients des plats préparés selon les recettes originales du gourmet romain Apicius. Repas et boissons non compris !*



Sonntag 14.09.2025



10.00 Uhr | Abfahrt Muselheem
10.10 Uhr | Abfahrt Mertert P&R
Retour gegen 15 Uhr



25.-

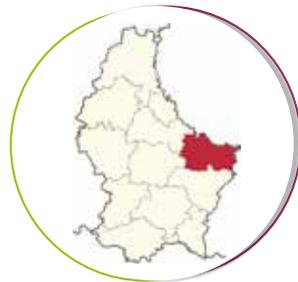


bis 04.09.2025



- 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 **aachte Statioun** ass de **Kanton Iechternach**. Dëse Kanton leit am Oste vu Lëtzebuerg. Am Norden an Oste grenzt dëse Kanton un Däitschland, an am Süden un de Kanton Gréiwemaacher. Am Weste sinn et Kantoner Miersch an Dikrich.



Am Kanton Iechternach ginn et 7 Gemengen.

- Beaufort
- Konsdorf
- Waldbëllig
- Bech
- Iechternach
- Bäerdref
- Rouspert-Mompéech

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch den Oste 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 **huitième station** sera le **canton Echternach**, qui est situé à l'est du Grand-Duché de Luxembourg. Au nord et à l'est, il est limité par la frontière allemande, au sud par le canton de Grevenmacher. À l'ouest se trouvent les cantons de Mersch et de Diekirch.

Le canton Echternach compte 7 communes

- Beaufort
- Consdorf
- Waldbillig
- Bech
- Echternach
- Berdorf
- Rosport-Mompéech

Avec notre Club Muselheem, nous partons pour un voyage culturel à travers l'est du pays.



Echternacher See | Lac d'Echternach

- Losst eis zesumme d'Schéinheet vun der Natur genéissen an e gemittlechen Tour ronderëm de Séi verbréngen. Kommt laanscht, otemt d'frësch Loft, a genéisst e relaxen Mëtten an enger gesëlliger Ronn.



- *On va faire un tour autour du lac d'Echternach.*

Venez découvrir le charme de la nature et profiter de moments de détente dans un cadre convivial au grand air.



Dënschdeg 19.08.2025



14.15 Auer | Entrée Echternach See



13.25 Auer | Wasserbillig Gare, Bus 271



bis 18.08.2025

Glockenspiel – Echternacher Basilika

- Seien Sie mit dabei, bei einer geführten Besichtigung, zum höchsten Punkt des Kirchturms der Basilika in Echternach. Mit dem „Carillonneur“, Fabrice Renard und dem Guide steigen wir zum einzigen mechanischen Glockenspiel Luxemburgs empor. Auch bei der diesjährigen Edition der Reihe „Les Ballades du Carillon“ hält der Glockenspieler wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie bereit.

Besichtigung ca. 1 Stunde (**viele, steile Treppen zu bewältigen !!!**)

- *Participez à une visite guidée jusqu'au point le plus haut du clocher de la basilique d'Echternach. Avec le « carillonneur » Fabrice Renard et le guide, nous monterons jusqu'au seul carillon mécanique du Luxembourg. Pour l'édition de cette année de la série « Les Ballades du Carillon », le carillonneur vous réserve à nouveau un programme varié. Durée de la visite : environ 1 heure (de nombreuses marches raides à monter !!!).*



Mittwoch 13.08.2025



16.15 Auer | Echternacher Basilika



15.30 Uhr | Abfahrt Wasserbillig Centre, Bus 271



gratis



bis 30.07.2025



Das Renaissance Schloss in Befort

- Besuchen Sie mit uns das schönste Schloss in der kleinen Luxemburger Schweiz. Tauchen Sie ein in die Geschichte der Mittelalterburg und entdecken Sie, wie die letzte Bewohnerin im Renaissanceschloss lebte. Am Ende der Besichtigung wartet der charakteristische Cassero-Likör auf Verkostung.



Le château fort de Beaufort

- *Visitez avec nous le plus beau château de la petite Suisse luxembourgeoise. Plongez dans l'histoire du château médiéval et découvrez comment la dernière occupante vivait dans le château Renaissance. À la fin de la visite, la liqueur caractéristique Cassero vous attend pour être dégustée.*



Freitag 27.06.2025



10.00 Uhr | 24, rue du Château
L-6313 Beaufort



09.00 Uhr | Muselheem Minibus
09.10 Uhr | P&R Mertert



25.- (Visite & Transport)
15.- (Visite)



bis 13.06.2025

Visite Trifolion

- Dir wollt nach ëmmer eemol wësse wéi et hannert de Kulisse vum Trifolion ausgesäit, ma da kommt mat eis a mir kucken eis dat Ganzt mol un.

- *Vous vouliez toujours savoir comment se présente le décor du Trifolion, voilà qu'il nous arrive de le découvrir ensemble.*



Fënnt am September statt. Datum kënnst no.



Visitt Réimervilla zu lechternach

- Kommt mat eis op lechternach an d'Réimervilla, wou mir een Androck kréie wéi de Réimer hiren Alldag ausgesinn huet. Donieft gi mir och nach an hire Gaart, wou si sou allerhand Kraider, Geméis an Heelplanzen ugebaut hunn. Loosst lech an d'Vergaangenheet vun de Réimer entfëieren.

Visite Villa romaine à Echternach

- *On va visiter la villa romaine à Echtenach où on nous donne des explications sur la vie des romains.*



Dënschdeg 27.05.2025



14.30 Auer | Entrée Réimervilla
Echternach



13.25 Auer | Wasserbillig Gare, Bus 271



10.-



bis 20.05.2025

Visite vun dem Abteimusée

- Den lechternacher Abteimusée ass eng wichteg Plaz, déi d'Geschicht an d'Kultur vun der Abtei an der Region weisen. Hei kann een eng faszinéierend Sammlung vun historeschen Objeten an Informatiounen entdecken, déi d'Vergangenheet vum Klouschter an d'Geschicht vun lechternach zum Liewen erwächt.



Visite du musée de l'Abbaye d'Echternach

- *Lors de cette magnifique visite, on nous expliquera l'histoire de l'abbaye et les différentes parties de l'histoire d'Echternach.*



Dënschdeg 22.07.2025



14.30 Auer | Entrée Abteimusée



13.20 Auer | Wasserbillig Gare, Bus 271



13.-



bis 07.07.2025



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 uschléissend loosse mir eis vum Kichechef verwinne.

- *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.*



Dënschdeg 13.05.2025



Auberge du Lac
77, Rte du Vin
Machtum



Mëttwoch 04.06.2025



Bistro Quai
3, route du vin
L-6794 Grevenmacher



Dënschdeg 08.07.2025



Grillen beim Jang
6, rue de la Moselle
L-5435 Oberdonven



Mëttwoch 27.08.2025



**Restaurant La Famille
(Chinesisch)**
97, rue Principale
L-5480 Wormeldange



Dënschdeg 02.09.2025



Savory Grevenmacher
10, Rte du Vin
L-6794 Grevenmacher



12.00 Auer am Restaurant



bis 2 Deeg virdrun



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
Ménachon helléfen



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 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'Reegele, 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 huelt op Är Verantwortung un den Aktivitéite vum Club deel. Mir iwwerhuele keng Haftung fir een evtl. entstanene Schued. An enger akuter Noutfallsituatioun, ass eis Personal verpflichtet eng Ambulanz ze ruffen.
- Bei allen Aktivitéite kenne mir max. 5 Minutte waarden.
- Bei entspriechenden 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 dëst awer net garantéieren.
- Bei all eise Kueren 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 dëst w.e.g. schrëftlech mat.
- An dësem Kontext assuréiere mir Iech mat all ären perséinlechen Donnéeën vertraulech ëmzegoen (Reesen, Sécherheetskontrollen, Hotel etc.)
- Dës Reegele gëlle fir Aktivitéiten, vum Club Muselheem. Bei Aktivitéiten déi duerch Partner organiséiert ginn, trëtt Reglement vun der jeeeweileger 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 Neuanmeldung 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



ANMELDEBOGEN FICHE D'INSCRIPTION

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

DATUM TAG VERANSTALTUNG

S. ANZAHL

APRIL | AVRIL

	16.04.	MI	Quiz/Spillronn Wasserbillig	8	<input type="checkbox"/>
	17.04.	DO	Ziegenwanderung	9	<input type="checkbox"/>
	22.04.	DI	Yoga 1 Beginn	49	<input type="checkbox"/>
	23.04.	MI	Pilates Beginn	46	<input type="checkbox"/>
	23.04.	MI	Pétanque: 23.04./14.05./04.06./25.06./16.07./06.08.	51	<input type="checkbox"/>
	23.04.	MI	Yoga 2 Beginn	49	<input type="checkbox"/>
	24.04.	DO	Yoga 3 Beginn	49	<input type="checkbox"/>
	25.04.	FR	Vélotour Saarburg	53	<input type="checkbox"/>
	25.04.	FR	Stricken Muselheem: 25.04./23.05./20.06./18.07.	38	<input type="checkbox"/>
	28.04.	MO	Gedächtnistraining Beginn	37	<input type="checkbox"/>
	28.04.	MO	Sprachtreff Französisch Beginn	54	<input type="checkbox"/>
	29.04.	DI	Laufen ohne Schnaufen, Muselheem	45	<input type="checkbox"/>
	30.04.	MI	Les Serres royales des Laeken	19	<input type="checkbox"/>
	30.04.	MI	Tréppeltour Gostingen	47	<input type="checkbox"/>

MAI | MAI

	02.05.	FR	Klangschalen Meditation	44	<input type="checkbox"/>
	02.05.	FR	Kreativ: Mandala	39	<input type="checkbox"/>
	04.05.	SO	Sonndes net eleng: Blumenmarkt Rodemack	20	<input type="checkbox"/>
	05.05.	MO	Gaspericher Park	34	<input type="checkbox"/>
	05.05.	MO	Hatha/Yin Yoga mit Sabrina Beginn	50	<input type="checkbox"/>
	05.05.	MO	Sprachtreff Englisch Beginn	54	<input type="checkbox"/>
	06.05.	DI	Salzgrotte Langsur	50	<input type="checkbox"/>
	06.05.	DI	Stricken Grevenm. 06.05./03.06./01.07./02.09.	38	<input type="checkbox"/>
	07.05.	MI	Top City Views	42	<input type="checkbox"/>
	08.05.	DO	Shopping Saarlouis	15	<input type="checkbox"/>
	12.05.	MO	Rummikub: 12.05./16.06./14.07./11.08./15.09./	34	<input type="checkbox"/>
	13.05.	DI	Klangwee Houschent	44	<input type="checkbox"/>
	13.05.	DI	Mëttesdësch Auberge du Lac	26	<input type="checkbox"/>
	15.05.	DO	Weisshauswald Tierpark	18	<input type="checkbox"/>
	16.05.	FR	Vélotour Wasserb-Rosport	53	<input type="checkbox"/>
	19.05.	MO	Kreativ: Filzen	40	<input type="checkbox"/>
	20.05.	DI	Laufen ohne Schnaufen Wormer	45	<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	
21.05.	MI	Trëppeltour Berbourg	47	<input type="checkbox"/>
22.05.	DO	Päiperlecksgaart	15	<input type="checkbox"/>
23.05.	FR	Maastricht Tagesausflug	14	<input type="checkbox"/>
23.05.	FR	Vortrag Soziale Medien	56	<input type="checkbox"/>
27.05.	DI	Digitale Fotowanderung Mertert	56	<input type="checkbox"/>
27.05.	DI	Visite Réimervilla Iechternach	25	<input type="checkbox"/>
JUNI JUIN				
02.06.	MO	LUGA Stadtpark	13	<input type="checkbox"/>
03.06.	DI	Laufen o. Schnaufen Manternach	45	<input type="checkbox"/>
04.06.	MI	Mëttesdësch Grevenmacher Quai	26	<input type="checkbox"/>
06.06.	FR	Rund um die Welt: Frühstück "Provence"	36	<input type="checkbox"/>
10.06.	DI	Schiffahrt Mosel	17	<input type="checkbox"/>
11.06.	MI	Trëppeltour Grevenmacher	47	<input type="checkbox"/>
12.06.	DO	Digitale Fotowanderung Ahn	56	<input type="checkbox"/>
13.06.	FR	Kreativ: Mandala	39	<input type="checkbox"/>
13.06.	FR	Wanderung Beaufort	48	<input type="checkbox"/>
19.06.	DO	Special Vëlotour Vianden	52	<input type="checkbox"/>
20.06.	FR	Salzgrotte Langsur	50	<input type="checkbox"/>
24.06.	DI	Laufen o. Schnaufen Grevenmacher Quai	45	<input type="checkbox"/>
26.06.	DO	Ausstellung: The Family of Man	11	<input type="checkbox"/>
27.06.	FR	Visite Schloss Beaufort	24	<input type="checkbox"/>
27.06.	FR	Concerts de Midi	42	<input type="checkbox"/>
30.06.	MO	Keramik Workshop	55	<input type="checkbox"/>
JULI JUILLET				
01.07.	DI	Klangschalen Meditation	44	<input type="checkbox"/>
02.07.	MI	Trëppeltour Wormer	47	<input type="checkbox"/>
02.07.	MI	Escape Room Trier	33	<input type="checkbox"/>
03.07.	DO	Theater Trier: Sommernachtstraum	41	<input type="checkbox"/>
04.07.	FR	Vëlotour Wasserbillig-Irrel	53	<input type="checkbox"/>
08.07.	DI	Mëttesdësch: Grillen beim Jang am Gaart	26	<input type="checkbox"/>
09.07.	MI	Wanderung Echternach	48	<input type="checkbox"/>
11.07.	FR	Rund um die Welt: Frühstück "Bei eis doheim"	36	<input type="checkbox"/>
15.07.	DI	Laufen o. Schnaufen Mertert	45	<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	
	22.07.	DI	Visitt Abtei Musée Iechternach	25	<input type="text"/>
	23.07.	MI	Trëppeltour Manternach	47	<input type="text"/>
	25.07.	FR	Vëlotour Merzig-Wasserbillig	53	<input type="text"/>
	30.07.	MI	Kreativen Eck: Blumenatelier in Münschecker	39	<input type="text"/>
	31.07.	DO	Schwimmen: 31.07./07.08./14.08./21.08./28.08.	43	<input type="text"/>
AUGUST AOÛT					
	01.08.	FR	LUGA Pëitrus / Uelzecht Dall	13	<input type="text"/>
	01.08.	FR	Lesecafé Wuermer	35	<input type="text"/>
	08.08.	FR	Concerts de Midi	42	<input type="text"/>
	08.08.	FR	Vëlotour Wasserbillig-Nennig	53	<input type="text"/>
	12.08.	DI	Laufen o. Schnaufen Muselheem	45	<input type="text"/>
	13.08.	MI	Glockenspiel Basilika Echternach	23	<input type="text"/>
	13.08.	MI	Trëppeltour Deisermillen	47	<input type="text"/>
	19.08.	DI	Echternach See	23	<input type="text"/>
	22.08.	FR	Minigolf Mattheiser Weiher	10	<input type="text"/>
	27.08.	MI	Mëttesdësch Wormer	26	<input type="text"/>
	29.08.	FR	Mam Zuch an de Stad	12	<input type="text"/>
SEPTEMBER SEPTEMBRE					
	01.09.	MO	Platt-itüden, Mundart Geschichten	35	<input type="text"/>
	02.09.	DI	Laufen o. Schnaufen Beyren	45	<input type="text"/>
	02.09.	DI	Mëttesdësch Savory	26	<input type="text"/>
	03.09.	MI	Trëppeltour Mertert	47	<input type="text"/>
	04.09.	DO	Fahrt nach Losheim am See	12	<input type="text"/>
	05.09.	FR	Concerts de Midi	42	<input type="text"/>
	08.09.	MO	Wanderung AP Rosport	48	<input type="text"/>
	09.09.	DI	Beetebuenger Park	10	<input type="text"/>
	10.09.	MI	Virtrag: Service IRIS Muselheem	57	<input type="text"/>
	11.09.	DO	Kneipp Tretbecken und Flieten essen	43	<input type="text"/>
	12.09.	FR	Rund um die Welt: Frühstückskino Bella Italia	36	<input type="text"/>
	14.09.	SO	Sonndes net eleng: Villa Borg	21	<input type="text"/>
	23.09.	DI	Marie-Astrid	16	<input type="text"/>
	09.	MO	Visite Trifolion	24	<input type="text"/>



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.*



Mittwoch 02.07.2025



14.45 Uhr | Escape Rooms Trier
Diedenhofener Str.
54294 Trier



14.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert
14.10 Uhr | Muselheem



23.- Eintritt
30.- Eintritt & Transport

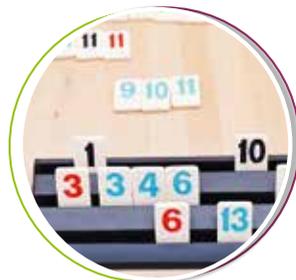


bis 18.06.2025



Rummikub

- Dir spillt 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 12.05., 16.06., 14.07., 11.08., 15.09.2025



10.00 - 12.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 3 Deeg virdrun

Spadséiergang durch de Gaspericher Park

- De Gaasperecher Park zu Lëtzebuerg ass eng grouss Fläch fir d'Fräizäit, déi souwuel fir Spadséiere wéi och fir sportlech Aktivitéite genotzt gëtt. Wéinst senger grénger Landschaft, gëtt de Park och "gréng Long" vun der Stat genannt.



Promenade parc de Gasperich

- *Nous nous rendons au parc de Gasperich, qui est aussi appelé le « poumon vert » de la ville. Venez découvrir avec nous ce nouveau parc.*



Méindeg 05.05.2025



14.15 Auer | niewent dem Déierenasyl Gasperich



13.15 Auer | Wasserbillig Brücke, Bus 306



bis 02.05.2025



Lesecafé & Tee

- Ein gutes Buch und eine heiße Tasse Kaffee oder Tee – die perfekte Kombination für entspannte Lesestunden. Während Kaffee mit seinem kräftigen Aroma die Sinne belebt und die Konzentration fördert, sorgt Tee für eine sanfte Entspannung und lässt uns in Geschichten eintauchen. Hören Sie in gemütlicher Runde Balladen, Gedichte u.o. Kurzgeschichten oder bringen Sie doch ihr liebstes Buch oder eine bewegende Geschichte mit in unseren Lesezirkel in Wormer bei Kaffee & Tee.



Freitag 01.08.2025

Wormeldange
Centre Culturel (kleiner Saal RDC)

10.00 - 12.00 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher



PLATT-itüden an Mundart

- Geschichten a Gedichter an eiser Sproch, an eisem Dialekt

Mir wëllen a geselleger Ronn d’Kulturgutt vun eiser Mammesprooch, den Dialekt am muselfränkische Raum weider lieve loosse. Dozou gehéiert ënner anerem eist Lëtzebuergesch, den Eifeldialekt, den Tréierer Dialekt a vill kleng Dialektvarianten aus dem ländleche Raum vun der Groussregioun. Wëllt Dir e flotten an interessanten Nomëtteg mat eis verbréngen? Huel e Bléck op ärt Bicherregal vläicht fannt Dir en aalt Buch mat interessant PLATT-itüden a kommt laansch.



Méindeg 01.09.2025



14.00 - 16.00 Auer



Muselheem | Wasserbillig



gratis



bis 29.08.2025



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 du monde", 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.*

Internationales Frühstück (Sommer in der Provence)



Freitag 06.06.2025



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



22.-



bis 3 Tage vorher

Internationales Frühstück (Bei eis Doheem)



Freitag 11.07.2025



Muselheem | Saal



10.00 Uhr



22.-



bis 3 Tage vorher

Frühstücks - K I N O: Bella Italia mit ital. Genuss



Freitag 12.09.2025



Muselheem | Saal



11.00 Uhr



8.-



bis 3 Tage vorher



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 (Lëtzebuenger 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 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 Muselheem.



Mariette Zacharias



6 x montags 28.04., 12.05., 26.05., 16.06., 30.06., 14.07.2025



Muselheem | Saal



14.00 - 15.30 Uhr | Muselheem



65.-



bis 22.04.2025



EIN Handarbeitstreff, an zwei Orten möglich

Sie zahlen einen Kurs, können aber an beiden Orten teilnehmen. Wir ändern die Struktur, aber nicht den Spaß an der Aktivität. Suchen Sie sich die Termine raus, die Ihnen am besten passen.



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

Rencontre de travail manuel

- *Nous organisons un après-midi agréable à Wasserbillig et à Grevenmacher pour tous ceux, qui ne veulent pas rester seul. Joignez-vous et restez avec nous pour parler, jouer ou tricoter.*

Muselheem Wasserbillig



Freides 25.04., 23.05., 20.06., 18.07.2025



14.00 - 16.00 Auer



Muselheem | Saal oder Atelier

Scoutshome Grevenmacher



Dënschdeg 06.05., 03.06., 01.07., 02.09.2025



14.00 - 16.00 Auer



Home Jean Welter Grevenmacher
(Scoutshome)

10.- (gëllt fir déi 2 Strécknomëtteger)



Kreativen Eck | Coin créatif

- Mandala mole fërdert d'Entspannung a reduzéiert Stress, well et de Geescht fokusséiert an d'Gedanke berouegt. Et hëlleft och bei der Verbesserung vun der Feinmotorik an der Kreativitéit, wat zu enger positiver mentaler Gesondheet bäidréit.
- *Le coloriage de mandalas favorise la détente et réduit le stress, car il aide à concentrer l'esprit et à apaiser les pensées. Il contribue également à l'amélioration de la motricité fine et de la créativité, ce qui soutient une santé mentale positive.*

Kreativatelier: Mandala, Tee und mehr



Freideg 02.05.2025



Freideg 13.06.2025



14.00 - 15.30 Auer



10.00 - 11.30 Auer



Muselheem

€ 8.-



bis 2 Deeg virdrun

Blumenatelier | Atelier Floral

- SELBSTGEMACHT! Möchtest du das auch sagen können? Dann komm zum Blumenworkshop! Du lernst nicht nur, die Blumen in Szene zu setzen, du spürst auch, wie wohltuend kreatives Tun ist. Vorkenntnisse brauchst du nicht. Das Team vom Club Muselheem steht dir mit Hilfe und Tipps zur Seite, bis du richtig stolz auf dein selbstgemachtes Blumenschmuckstück bist.



- *FABRIQUÉ PAR SOI-MÊME! Tu aimerais pouvoir dire la même chose? Alors viens à l'atelier floral! Tu n'apprendras pas seulement à mettre les fleurs en scène, tu ressentiras aussi les bienfaits de l'activité créative. Tu n'as pas besoin de connaissances préalables. L'équipe du Club Muselheem est là pour t'aider et te donner des conseils jusqu'à ce que tu sois vraiment fier de ta décoration florale faite maison.*



Mittwoch 30.07.2025



13.30 - 15.30 Uhr



Centre Kueb | 1 Ale Wee L-6858 Münschecker



28.-

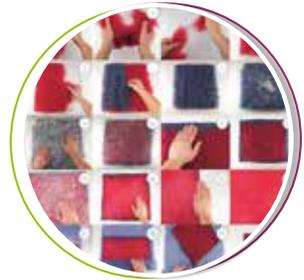


bis 23.07.2025



Filzen vu Schofswoll | Feutrer la laine

- Kommt an eise Filzatelier a loosst lech vun der Kreativitéit an der Textilkonscht verzaubern! Mir bidden eng entspaant Atmosphär an eng gutt Geleeënheet, fir Ären eegene konschtvolle Projet ze realiséieren.



Bréngt w.g.l. 2 épongen Handdicher mat.

- *Venez chez nous et vous saurez comment feutrer une laine. La laine s'enchevêtre par le biais d'un fil et d'une ficelle, ce qui permet de faire des belles choses.*

Apportez 2 serviettes éponges s.v.p..



Peykani Ferdos



Méindeg 19.05.2025



Muselheem | Saal



14.00 Auer



10.-



bis 12.05.2025



Sommernachtstraum – Eine Komödie von William Shakespeare

• In einer magischen Sommernacht treffen am Vorabend der herrschaftlichen Hochzeit verschiedene Paare aufeinander: Lysander liebt Hermia, die soll aber Demetrius heiraten, der eigentlich mit ihrer Freundin Helena zusammen war, die ihn auch noch immer liebt. Soweit so kompliziert diese arrangierten Verbindungen, zumal das Herz eine ganz andere Sprache spricht: So fliehen die Liebenden und unglücklich Verliebten in den verheißungsvollen Wald, in dem die Natur regiert, große Gefühle ausgelebt und Träume wahr werden können. Die magische Komödie über den Zauber und die Verwirrungen der Liebe inmitten einer aufgeregten Sommernacht als Open-Air-Spektakel.



Für die Open Air-Vorstellungen erhalten Sie zwei Tickets: Eines für die Open Air-Tribüne und eines für Regenalternative im Großen Haus. Wir gehen vorher zusammen Essen (exklusive)



Donnerstag 03.07.2025



19.00 Auer | Theater Trier
Austinerhof 54290 Trier



16.45 Auer | Muselheem Minibus



39.-



bis 25.06.2025



Top City Views

Die besten Panorama-Ausblicke der Stadt Luxemburg

- Entdecken Sie die schönsten Panorama-Aussichten der Stadt Luxemburg während einem zweistündigen Rundgang. Genießen Sie unter anderem die faszinierende Aussicht vom Chemin de la Corniche, auch «schönster Balkon Europas» genannt. Eine Fahrt im gläsernen Panorama-Aufzug bringt Sie zum Stadtteil Pfaffenthal. Die ideale Stadtführung, um sich mit der einzigartigen Topografie der Hauptstadt vertraut zu machen.
- *Découvrez les plus belles vues panoramiques de la ville de Luxembourg lors de ce circuit de deux heures. Profitez, entre autres, de la vue impressionnante qu'offre le Chemin de la Corniche, également appelé «le plus beau balcon d'Europe». Empruntez l'ascenseur panoramique en verre afin de rejoindre le quartier du Pfaffenthal. La formule idéale pour vous familiariser avec une topographie unique.*



Mittwoch, 07.05.2025



10.00 Uhr | Place de la Constitution



08.45 Uhr | Abfahrt Wasserbillig Gare



gratis



bis 05.05.2025

Musikalische Mittagspause | Concerts de midi

- Kostenlose Konzerte, unter dem Motto „Concerts de midi“, haben in der Stadt Luxemburg lange Tradition. Musikliebhaber haben die Möglichkeit, sich eine Stunde lang, gratis in eine andere Welt versetzen zu lassen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.
- *Les concerts gratuits, sous la devise "Concerts de midi", ont une longue tradition dans la ville de Luxembourg. Les amateurs de musique ont la possibilité de se laisser transporter gratuitement dans un autre monde pendant une heure. Il y en a pour tous les goûts.*



Freitag 27.06.2025 | Villa Vauban UGDA Jeunes solistes

Freitag 08.08.2025 | Villa Vauban Skallsjö Sommarorkester

Freitag 05.09.2025 | Cercle Cité Grand Salle Sonico



09.54 Uhr | Zug



Wasserbillig Gare



gratis



bis 2 Tage vorher



Wassertretbecken Igel | Bassin d'eau à Igel

- Das Immunsystem stärken, die Haut straffen, das Einschlafen fördern, Schmerzen lindern – klingt das nicht verlockend? Kneippen soll bei diversen Beschwerden eine therapeutische Wirkung haben. Fahren Sie mit uns ans idyllisch gelegene Tretbecken in Igel und probieren Sie mit uns das Kneippen aus. Im Anschluss gehen wir gemeinsam Mittagsessen (exklusive). Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- *Renforcer le système immunitaire, raffermir la peau, favoriser l'endormissement, soulager la douleur - cela ne semble-t-il pas tentant ? On dit que la thérapie Kneipp a un effet thérapeutique sur diverses affections. Venez avec nous à Igel pour l'essayer. Ensuite, nous déjeunerons ensemble (exclusif). Veuillez apporter une serviette.*



Donnerstag 11.09.2025



Tretbecken Igel



11.30 Uhr | P&R Mertert Minibus
11.40 Uhr | Muselheem



gratis



bis 10.09.2025

Schwimmen | Natation

- Bleiben Sie mit uns auch über den Sommer fit. Wir treffen uns im schönen Freibad von Grevenmacher zu sanften Übungen im Wasser.
- *Rester en forme et actif tout au long de l'été. Nous nous donnons rendez-vous dans la belle piscine en plein air de Grevenmacher pour des exercices doux dans l'eau.*



Donnerstags,
31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.2025



Freibad Grevenmacher
* Kurzacht *
6740 Grevenmacher



10.15 - 11.45 Uhr



Eintritt zahlt jeder Teilnehmer Vorort selbst | *payer sur place*





Klangschalenmeditation

- In unserer oft so stressigen Zeit, möchten wir Ihnen eine Möglichkeit bieten, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Klangschalen, positiven Einfluss auf ihren Körper, Seele und Geist zu nehmen. Begleitend zu den meditativen Klängen wird Frau Ulrike Pfeifer Sie entführen, auf eine Klangschalenmediation der besonderen Art (jeweils 45 Min.)



- *En cette période de l'année souvent stressante, nous souhaitons vous offrir l'opportunité d'avoir une influence positive sur votre corps, votre âme et votre esprit grâce aux doux sons et vibrations des bols chantants. En accompagnant les sons méditatifs, Mme Pfeifer vous emmènera dans un type particulier de médiation (45Min).*



Freitag 02.05.2025
Dienstag 01.07.2025



Muselheim | Snoezelraum



10.00 Uhr



23.-



bis eine Woche vor Termin

Klangwee Hoscheid | Randonnée sonore à Hoscheid

- Op dësem 6 km laange Klang- Rondwanderwee hun verschidde Kënschtler verschidde Klangpunkten gemaach, wou een hei Musik maachen kann. Déi eenzel Lauschterstatiounen a Klangskulpturen maachen dëse Wee interessant.

- *Sur ce chemin de randonnée sonore de 6 km, différents artistes ont créé différents points sonores où l'on peut faire de la musique. Des points d'écoute et des sculptures sonores rendent ce chemin intéressant.*



Dönschdeg 13.05.2025



14.00 Auer | bei der Kirche in Hoscheid



12.50 Auer | Muselheim
13.00 Auer | P&R Mertert



10.-



bis 10.05.2025



Laufen ohne Schnaufen | Promenade

• Jeder Schritt hält fit! Bei diesen Treffen geht es nicht um kilometerlange Wanderungen oder schweißtreibende Touren. Hier geht es um die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Gefühl aktiv zu sein und zeitgleich noch ein Schwätzchen halten zu können. **Treffpunkt siehe jeweilige Ortsangabe.**



• *Chaque pas permet de rester en forme! Lors de ces rencontres, il ne s'agit pas de faire des kilomètres de marche ou des randonnées qui font transpirer. Il s'agit de faire régulièrement de l'exercice en plein air, de se sentir actif et de pouvoir bavarder en même temps. **Pour le lieu de rendez-vous, veuillez-vous référer à l'indication du lieu.***



Dienstag 29.04.2025



Muselheim



Dienstag 20.05.2025



Wormeldange bei der Gemeinde



Dienstag 03.06.2025



Manternach Gare



Dienstag 24.06.2025



Grevenmacher Quai



Dienstag 15.07.2025



Mertert Park



Dienstag 12.08.2025



Muselheim



Dienstag 02.09.2025



Beyren Centre culturel



jeweils 10.30 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher





Pilates



- 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 23.04. - 15.07.2025



Muselheim | Saal



10.00 - 11.15 Uhr



221.-/13 Séancen



bis eine Woche vor Beginn



Trüppeltour | Randonnée conviviale

Ennerwee iwver Kopp, Bierg an Dall (ca. 5-6 km)

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



	Gostingen Mëttwoch 30.04.2025		Centre culturel
	Berbourg Mëttwoch 21.05.2025		Centre Beurepaire
	Grevenmacher Mëttwoch 11.06.2025		Quai Marie-Astrid
	Wormeldange Mëttwoch 02.07.2025		Gemeng Wormeldange
	Manternach Mëttwoch 23.07.2025		Gare
	Deisermillen Mëttwoch 13.08.2025		Parking
	Mertert Mëttwoch 03.09.2025		Mertert Park
	ëmmer 10.30 Auer		bis 2 Deeg virdrun





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 ugemoošenem 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 Gedrénksfläsch 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.*

Beaufort (11,5 km)



Freideg 13.06.2025



10.00 Auer | Parking Beforter Schlass



09.00 Auer | Départ Muselheem Minibus

09.10 Auer | Départ P & R Mertert

€ 10.- (Transport)

Echternach (11 km)



Mëttwoch 09.07.2025



10.00 Auer | Parking Echternacher See



09.30 Auer | Départ Wasserbillig Gare, Bus 271

Rosport (10 km)



Méindeg 08.09.2025



Kirche Rosport



10.00 Auer



bis 2 Deeg virdrun





Vinyasa Yoga



- 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 22.04. - 15.07.2025



jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



221.-/13 Séancen

Yoga 2 für den Rücken



Beginn: mittwochs ab 23.04. - 16.07.2025



jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr



221.-/13 Séancen

Yoga 3 für den Rücken (ACHTUNG 2 x Do-Feiertage fallen aus!)



Beginn: donnerstags ab 24.04. - 17.07.2025



jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



187.-/11 Séancen

NEU
NOUVEAU

HATHA/Yin YOGA

• 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. Klangschaalen 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

Montag 05.05. - 14.07.2025
(23. Juni Feiertag, fällt aus)

Wasserbillig



10.00 Uhr | Muselheem 2. Stock Snoezelraum



170.-/10 Séancen



bis 30.04.2025

Salzgrotte Langsur

• 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.

• *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.*

Dienstag 06.05.2025
Freitag 20.06.2025

Salzgold Langsur



10.00 Uhr

€ 22.-



bis eine Woche vorher



Pétanque

• Im Frühjahr und im Sommer treffen wir uns einmal im Monat in „unseren Gemeinden“, um zusammen Pétanque zu spielen. Wir bringen Menschen zusammen, die Lust und Freude am Spielen haben. Ob geübter Spieler oder Anfänger, jeder ist herzlich willkommen. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer dürfen aber natürlich ihr eignes Boules-Material mitbringen.



• *Maintenant, au printemps et en été, nous nous retrouvons une fois par mois dans nos communes pour jouer ensemble à la pétanque. Que vous soyez un joueur expérimenté ou un débutant, tout le monde est le bienvenu. Le matériel est mis à disposition des participants. Chaque participant est évidemment autorisé à utiliser son propre matériel de pétanque.*

	Ehnen Mittwoch 23.04.2025		Spielplatz
	Mertert Mittwoch 14.05.2025		Im Park
	Grevenmacher Mittwoch 04.06.2025		Quai
	Ehnen Mittwoch 25.06.2025		Spielplatz
	Grevenmacher Mittwoch 16.07.2025		Camping
	Mertert Mittwoch 06.08.2025		Im Park
	09.30 - 11.30 Uhr		
	gratis		bis 2 Tage vorher





Vëlotour mat Iwwernuechtung

- Fuert zesumme mam Club Muselheem an engem Dag laanscht 3 verschidde Flëss. Ugefaangen zu Waasserbëlleg mat der Musel, laanscht Sauer bis rop op Veianen bei d'Our. Zu Veianen iwwernuechte mir am Hotel Petry a strampelen den aneren Dag no engem gemeinsame Früstück nees zeréck op Waasserbëlleg. (Aller / Retour 120 km)



Randonnée à vélo avec nuitée

- Longez avec nous trois rivières différentes en une journée. En commençant à Wasserbillig, avec la Moselle, le long de la Sûre jusqu'à l'Our à Vianden. À Vianden, nous passerons la nuit à l'hôtel Petry et le lendemain, après un petit-déjeuner équilibré, nous rentrerons à vélo à Wasserbillig. (Aller/retour 120 km)*



Donneschteg 19.06.2025
bis Freideg 20.06.2025



17.00 Auer | Hotel Petry Vianden



10.00 Uhr | Départ Muselheem



150.- (Eenzelzëmmer mat Früstück, zousätzlech Ausgabe sinn ze bedenken !!!)



bis den 14.04.2025



Vëlosaison 2025

- Mir starten erem an d'Vëlosaison. Daat mecht Spass. Fuert mat eis an verbréngt puer schéiner Stonnen a gudder Gesellschaft an maacht gleichzäiteg eppes fir är Gesondheet.



- *Se déplacer ensemble à vélo. C'est vraiment amusant. Venez rouler avec nous et passez quelques heures agréables en bonne compagnie, tout en faisant quelque chose pour votre santé.*



Wasserbillig – Saarburg – Wasserbillig (40 km)

Freideg 25.04.2025



Wasserbillig – Rosport - Wasserbillig (30 km)

Freideg 16.05.2025



Wasserbillig – Irrel – Wasserbillig (48 km)

Freideg 04.07.2025



Wasserbillig – Nennig - Wasserbillig (58 km)

Freideg 08.08.2025



10.00 - 17.00 Auer



Muselheem



gratis



bis 4 Deeg virdrun



Wasserbillig - Merzig (D) - Wasserbillig (60 km)

Freideg 25.07.2025

09.04 Auer | Départ Wasserbillig Gare

10.10 Auer | Arrivée Mertzig (D)



12.- (Trajet mam Zuch)



bis den 18.07.2025

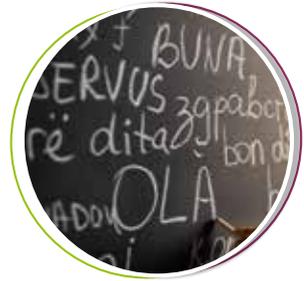


Sprachtreff

- Sie sind auf der Suche nach einem Konversationstreff?

Bei uns im Club 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



Montag 28.04.2025

Kurse im Wochenwechsel



Montag 05.05.2025

Kurse im Wochenwechsel



Muselheem | Saal



17.00 Uhr



Keramikworkshop | Cours de céramique

Gartendekoration | Décoration de jardin

- 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 le matériau argile.*



Nicole Fischer-Grotz



Montag 30.06.2025
Erstellung der Gegenstände



18, Kuschegässel
L-6745 Grevenmacher



Montag 07.07.2025
Erstellung der Gegenstände



Montag 04.08.2025
Glasieren und fertigstellen der Gegenstände



09.30 - 12.00 Uhr



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



bis 16.06.2025



Digifit – Digital Ënnerwee

Digitale Hilfe – Smartphone, Tablet & Laptop Hilfe

- Sie haben sich ein neues Smartphone oder Tablet oder Laptop gekauft? Nun müssen sie sich an dieses neue Gerät gewöhnen und die vielfältigen Funktionen kennenlernen. Aber wen kann man fragen?

Conseils personnalisés sur rendez-vous

- *Apprendre à manipuler son GSM, son tablet ou son ordinateur portable. Si vous avez des problèmes avec votre nouvel appareil, venez chez nous au Club Muselheem et on vous aidera.*



Individuelle Terminvergabe (bringen Sie Ihr Gerät mit)



ca. 1 Stunde



Muselheem



gratis

Vortrag und Informationsaustausch (Gruppe)

Soziale Medien (Facebook, Instagram)



Freitag 23.05.2025



Muselheem



10.00 - 11.30 Uhr



gratis



bis 1 Woche vor Termin

Digitale Fotowanderung

- In dieser geführten Wanderung durch unsere schönen Gemeinden, erhalten Sie Grundlagen und erste Einblicke in die digitale Fotografie mit ihrem Smartphone. Von Panoramaaufnahmen bis hin zu detaillierten Nahaufnahmen sowie Farb- und Hintergrundeneinstellungen - hier bekommen Sie mit Sicherheit den ein oder anderen wertvollen Tipp.

- *Au cours de cette randonnée guidée, vous acquerez les bases et les premiers aperçus de la photographie numérique avec votre smartphone. Des photos panoramiques aux gros plans détaillés en passant par les paramètres de couleur et/ou d'arrière-plan, vous êtes sûr d'obtenir ici un ou deux précieux conseils.*



Donnerstag 27.05.2025



Mertert Park



14.00 Uhr



gratis



bis 25.05.2025



Donnerstag 12.06.2025



Ahn | Centre Culturel



14.00 Uhr



gratis



bis 10.06.2025



Vortrag Service IRIS

- Soziale Isolation und Einsamkeit– Was ist das?

Wir laden Sie herzlich zu einem aufschlussreichen Vortrag über das Thema "Soziale Isolation und Einsamkeit" ein. Was bedeuten diese 2 Begriffe wirklich und welche Auswirkungen hat sie auf unser Leben und kann sie uns krank machen? Gemeinsam mit Yanica Reichel vom "Service IRIS der Croix-Rouge Luxembourg", werden wir darüber sprechen, wie diese isolierenden Zustände entstehen und welche präventiven Maßnahmen helfen können, dem vorzubeugen. In einem offenen, zwanglosen Austausch können wir lernen, wie soziale Bindungen uns stärken können. Scheuen Sie sich nicht und kommen mit uns in den Austausch und erfahren mehr über diesen interessanten Service der Croix-Rouge.



Yanica Reichel | Psychologue Coordinatrice du projet IRIS
Sprache: luxb./D



Mittwoch 10.09.2025



Muselheim | Saal



14.00 - 16.00 Uhr



gratis



bis 08.09.2025



FOTOGALERIE



12 Tenöre



Adventsbrunch



Keramik Workshop mam Nicole



Kichelcher baken



Mëttesdësch "Koeppchen"



Neijoersconcert am Trifolion



Neujahrbrunch



Theaterausflug Trier



Ausstellung Jean-Pierre Beckius



Jahresabschlusswanderung



Sonnes net eleng



Lesecafé



Mëttesdësch "Koeppchen"



Villa Borg



Theaterausflug Trier



Trëppeltour Ahn

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⁺



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

help⁺
All Dag ass e gudden Dag