

# CLUB muselheem

AKTIVITÄTSPROGRAMM  
2026 | 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  
Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto: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

**HELP A.S.B.L.**  
**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



Fotos: iStock by Getty Images



club  
aktiv

## INHALTSVERZEICHNIS | SOMMAIRE

VORWORT   PRÉFACE	7
SICHERHEITSREGELN	29
REGLEMENT INTERNE	30
ANMELDEBOGEN   FICHE D'INSCRIPTION	31



### INTERGENERATIONELL

- „Eis Groussmammen“ 8
- Rätselwanderung - Fluch des Drachenfels 8



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

- Tagesfahrt nach Durbuy | Excursion à Durbuy 9
- Amnéville - Ein Tag im Zoo Amnéville | Une journée au zoo 10
- Japanischer Garten Kaiserslautern 11
- Visitt vun der Hotelschoul 11
- Frühstück in Saarburg | Petit déjeuner à Saarbourg 12
- Visitt vun der Straussefarm 12
- Entspannung auf Schritt und Tritt 13
- Freitag ist Markttag | Jour du Marché 13
- Marie-Astrid Traditionelles Club aktiv+ Treffen 14
- Blumenmarkt und Markt für Gartendeko | Marché aux fleurs et décoration pour le jardin 15
- Römisches Weinschiff STELLA NOVIOMAGI | Navire viticole romain STELLA NOVIOMAGI 16
- Velo-Mosel-Abenteuer 17



## BEI EIS DOHEEM | CHEZ NOUS

- Visitt Jardin de Wiltz | Visite du Jardin de Wiltz 19
- Atelier Hondsburren ATP a.s.b.l. & Käerzenfabrik Peters 20
- Solarboot: Unterwegs mit Sonnenenergie 21
- Pompjeeës-an Ardennermusée zu Wooltz 22
- Wandererlebnis mit Übernachtung im Naturpark Obersauer 23
- Téi vum Séi & Gremmlischer Geessenhaff 24



## GESELLIGKEIT | CONVIVIALITÉ

- Scrabble 25
- Mini-Golf 25
- Muselheem Inside – wir öffnen unsere Türen 26
- Gemittlechen Nomëtten | Un après-midi agréable 27
- Rummikub 27



## INTERKULTURELL | INTERCULTURELLE

- Rund um die Welt | Autour du monde 28



## KREATIVES | CRÉATIVITÉ

- Kreativen Eck | Atelier créatif 35
- Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel 36
- Keramikworkshop | Cours de céramique 37
- Gedächtnistraining mit Mariette Zacharias 38
- Schmuck aus Papier | Bijoux en papier 39
- Nähverliebt | Passionné(e) de couture 40



## KULTUR, KONZERTE, SCHAUSPIEL | CULTURE, CONCERT, DRAME

- Mittagskonzerte | Concerts de midi 41
- Visitt Philharmonie | Visite de la Philharmonie 42
- Op de Spuere vum Xavier Kieffer 42
- My fair Lady 43
- Internationale Tanzgala | Gala internationale de danse 43
- Candlelight: Eine Hommage an Hans Zimmer 44
- Open Air Theater Sommer: Anatevka 44



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

- Salzkur mit Aperitif 45
- Kristallklang der Salzgrotte Langsur 45
- Pilates mit Konstanze 46
- Dösch-Tennis zu Meechtem | Tennis de table à Machtum 47
- Schwimmen | Natation 47
- Wanderungen | Randonnées 48
- HATHA/Yin YOGA mit Sabrina 49
- Yoga Rücken mit Sabrina 50
- Stuhlyoga – mit Sabrina | Yoga sur chaise avec Sabrina 51
- Vinyasa Yoga mit Konstanze 52
- Kneippen im Tretbecken | Marcher dans l'eau froide 53
- Darts 53
- Pétanque 54
- Tröppeltour | Randonnée conviviale 55
- Velosaison 2026 56
- Flanieren und Spazieren | Promenade 57
- Spadséiergang am Péitrusdall | Promenade Péitrusdall 58



## SPRACHKURSE | COURS DE LANGUE

- Sprachtreff 59



## VORTRAG, WORKSHOP | CONFÉRENCE, ATELIER

- Gesetzlech Schutzmoosnamen am Kontext vun enger Demenzerkrankung 60
- Alaska und Wildes West Europa - Andreas Kieling 61
- Office social- Wat ass dat? 61
- Tufting 62
- Vorsicht: Trickbetrüger 62
- Kachtreff | Rencontre culinaire 63

## Vorwort

„Sommer ist die Zeit, in der die Seele atmet.“

Mit diesem Gedanken laden wir Sie ein, die warme und helle Jahreszeit mit uns zu genießen. Der **Club aktiv+ Muselheem** steht für Bewegung, Begegnung und besondere Momente. Ob sportliche Aktivitäten, kreative Workshops oder gesellige Ausflüge – unser Sommerprogramm bietet vielfältige Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu sein und neue Impulse zu erleben, kurz und knapp “gesundes Altern” steht im Mittelpunkt.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen unvergessliche Stunden zu teilen und den Sommer in seiner ganzen Fülle zu erleben.

**In eigener Sache:** “Wir bitten zu beachten, dass die Teilnehmerzahl bei verschiedenen Aktivitäten begrenzt ist und aus verschiedenen Gründen variiert. Wir bitten um Ihr Verständnis, falls nicht alle Interessierten einen Platz erhalten können.”

## Préface

«L'été est le moment où l'âme respire.»

*Dans cette optique, nous vous invitons à profiter de cette saison chaude et lumineuse avec nous. **Club aktiv+ Muselheem** signifie mouvement, rencontres et moments spéciaux. Qu'il s'agisse d'activités sportives, d'ateliers créatifs ou d'excursions sociales – notre programme d'été offre un large éventail d'opportunités pour être actifs ensemble et découvrir de nouvelles impulsions.*

*Nous avons hâte de partager des heures inoubliables avec vous et de vivre l'été dans toute sa plénitude.*

**De notre propre nom :** « *Nous vous demandons de noter que le nombre de participants à diverses activités est limité. Nous vous demandons votre compréhension si toutes les parties intéressées ne peuvent pas obtenir une place.*

Patricia, Martine, Hanne, Sofia, Julia





## „Eis Groussmammen“

- Lesung von 4 Texten aus dem Buch „Eis Groussmammen - 15 Enkelinnen erzählen von ihren Großmüttern.“

Die Geschichten in diesem Buch handeln von Liebe und Verlust, von Tradition und Fortschritt, von Stärke und Durchhaltevermögen. Die Lebenswege dieser 15 Frauen zeigen eindrucksvoll, dass ihr Alltag weit mehr umfasste als Küche und Kinder. Das Buch, das die beeindruckende Vielfalt weiblicher Lebensgeschichten in Luxemburg würdigt, wurde 2024 vom Verein „Femmes pionnières du Luxembourg“ herausgegeben. Es macht die tiefe Verbundenheit zwischen Großmüttern und Enkelinnen sichtbar und leistet einen wertvollen Beitrag zum kollektiven Gedächtnis unseres Landes.

Erleben Sie eine wunderbare und bewegende Zusammenarbeit zwischen Club Aktiv+ Muselheem, der 3. Alterskommission Grevenmacher, dem HPPA Grevenmacher sowie dem Verein, Femmes pionnières du Luxembourg.



Donnerstag 11.06.2026



HPPA Grevenmacher



15.00 Uhr | Lesung und anschließend Kaffee und Kuchen



vor Ort ist Kaffee und Kuchen selbst zu zahlen



bis 05.06.2026

## Rätselwanderung - Fluch des Drachenfels

- Das Escape-Outdoor-Abenteuer "der Fluch des Drachenfels" führt uns durch die Reben in Krettnach mit einem atemberaubenden Blick auf das Konzer Tälchen. Bei dieser Wanderung der besonderen Art, müssen wir ein Rätsel um den sagenumwobenen Drachenfels lösen. Dauer 2 Std. ca. 2,5 km. **Bitte Kleidung und Verpflegung dem Wetter anpassen.**



Donnerstag 30.07.2026



09.00 Uhr | Krettnach



08.15 Uhr | P&R Mertert Minibus  
11.00 Uhr | Rückfahrt



22.-



bis 01.07.2026



## Tagesfahrt nach Durbuy

- Begleiten Sie uns zusammen mit dem **Club Haus Bien Sûr(e)** auf einen unvergesslichen Tagesausflug in das charmante **Durbuy**. Die malerische Stadt in den belgischen Ardennen lädt zum Staunen und Genießen ein. Bei einer geführten **Besichtigung des Parks** entdecken Sie die faszinierende Natur und die kunstvollen Gartenanlagen. Nachmittags haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Genießen Sie die charmante Altstadt in Ihrem eigenen Tempo. Schlendern Sie durch die verwinkelten Gassen, entdecken Sie kleine Boutiquen oder entspannen Sie in einem der gemütlichen Cafés. Lassen Sie die besondere Atmosphäre dieser einzigartigen Stadt auf sich wirken.



## Excursion à Durbuy

- Accompagnez-nous avec le **Club Haus Bien Sûr(e)** pour une excursion inoubliable dans la charmante ville de **Durbuy**. Cette ville pittoresque située dans les Ardennes belges vous invite à l'émerveillement et à la détente. Lors d'une **visite guidée du parc**, vous découvrirez une nature fascinante et des jardins artistiques. L'après-midi, vous aurez du temps libre. Profitez de la charmante vieille ville à votre rythme. Flânez dans les ruelles sinueuses, découvrez les petites boutiques ou détendez-vous dans l'un des cafés accueillants. Laissez-vous imprégner par l'atmosphère particulière de cette ville unique.*



Mittwoch 20.05.2026



07.00 Uhr | Abfahrt Echternacher See  
07.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert  
10.00 Uhr | Geführte Besichtigung – Parc de Durbuy  
12.30 Uhr | Mittagessen  
16.30 Uhr | Rückfahrt



90.- (Visite, Mittagessen & Transport)  bis 24.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden  
*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*

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



## Amnéville - Ein Tag im Zoo

- Der Zoo von Amnéville zählt zu den schönsten in Europa und vereint eine der größten Artenvielfalten Frankreichs mit einer außergewöhnlichen Infrastruktur. Der Zoo beherbergt derzeit etwa 2.000 Tiere auf einer Fläche von 16 Hektar. Für diese Tour empfiehlt sich eine gute Geh- und Grundkondition. Der Eintritt beinhaltet die Shows Sea Lions Bay und Wings of the World. Mittagessen im Park (exklusiv).



## Amnéville - une journée au zoo

- Le zoo d'Amnéville est l'un des plus beaux d'Europe, alliant une biodiversité exceptionnelle à des infrastructures remarquables. Il abrite actuellement environ 2.000 animaux sur 16 hectares; prévoyez donc de marcher. Notre billet inclut l'accès aux spectacles « La Baie des Lions de Mer » et « Les Ailes du Monde ». Déjeuner au parc (exclusif)*



Dienstag 02.06.2026

10.00 Uhr | Zoo Amnéville  
1, Rue du Tigre F-Amnéville08.45 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus  
16.00 Uhr | Rückfahrt

45.- (Eintritt &amp; Transport)



bis 20.05.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Japanischer Garten Kaiserslautern



- Teiche, Wasserfälle, Steinlaternen, Felsen, Moose, Kiesbeete, Teehäuser .... Entdecken Sie mit uns dieses Stück Fernost im Südwesten Deutschlands. Hier finden Sie Ruhe und Kraft inmitten eines lebendigen Kunstwerks. (Geführte Besichtigung / DE 1,5h). Im Anschluss an die Visite, gemeinsames japanisches Mittagessen **(exklusiv)**.



Donnerstag 23.04.2026



10.00 Uhr | Japanischer Garten



08.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus  
Rückfahrt nach Mittagessen



33.- (Eintritt, Visite & Transport)



bis 20.04.2026

## Visitt vun der Hotelschoul

- D'Hotelschoul zu Dikrech ass déi eenzeg Schoul am Land, déi eng komplett Ausbildung am Beräich Gastronomie, Hotellerie an Tourismus ubitt. Hei léieren d'Schüler net nëmmen Theorie, mee och Praxis. Hei ginn si optimal op d'Berufswelt virbereet. Mir iessen do an der Schoul zesummen ze Mëtteg a kréien dono eng Visitt vun der Schoul **(lessen inklusiv)**.



Dënschdeg 28.04.2026



12.00 Auer | Hotelschoul  
19, rue Joseph Merten  
L- 9257 Diekirch



10.55 Auer | Départ Muselheem mit Minibus  
11.05 Auer | Départ P&R Mertert



65.- (lessen, Visitt & Transport)



bis 07.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## Frühstück in Saarburg | Petit déjeuner à Saarbourg

- Begleiten Sie uns ins romantische Saarburg und genießen sie ein gemeinsames Frühstück (**exklusiv zu zahlen**) direkt am Wasserfall. Danach bleibt noch etwas Zeit zum Bummeln und Genießen. Nach einem erfrischenden Eis treten wir noch vor der Mittagshitze die Rückfahrt an.



- *Accompagnez-nous dans la romantique ville de Saarburg et savourez avec nous un petit-déjeuner (**exclusif**) directement au bord de la cascade. Ensuite, il restera encore un peu de temps pour flâner et savourer l'instant. Après une glace rafraîchissante, nous prendrons le chemin du retour avant la chaleur de midi.*



Donnerstag 13.08.2026



08.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus



12.- (Transport)



bis 03.08.2026

## Visitt vun der Strausefarm

- Kommt eis besuchen an erlieft déi gréisste Villercher vun der Welt aus noer Distanz. Op eiser Farm liewen iwwer 300 Straussen – bei enger gefeierter Tour kréie mir spannend Informatiounen iwwer dës Déieren. Genéisst dono regional Spezialitéite wéi Straussefleisch, Paschtéiten an aner Souveniren.



Dënschdeg 30.06.2026



14.30 Auer  
38, rue des Prés  
L-5316 Contern



13.54 Auer | Départ Wasserbillig Gare



20.- (Visitt mat Dégustatioun)



bis 22.06.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Entspannung auf Schritt und Tritt

### Wandern im Hunsrück

- Erleben Sie im **“Marienanhöh Hideaway Hunsrück”** die ideale Kombination aus Wellness und Wandern im Herzen des Hunsrücks. Malerische Wege, frische Waldluft und eindrucksvolle Ausblicke laden ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Nach aktiven Wanderstunden in der Natur genießen Sie im einladenden Spa-Bereich entspannende Anwendungen, Saunen und ruhige Rückzugsorte. Der Club aktiv plus Muselheem verbindet Bewegung, Erholung und Genuss – für eine Auszeit, die nachhaltig wirkt.



Donnerstag 08.09. bis 10.09.2026

D-55758 Langweiler,  
Marienhöh 2-1007.50 Uhr | Abfahrt Muselheem Minibus  
08.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus455.- p.P. im Einzelzimmer | Inkl.: Transport, 2 Übernachtungen  
Frühstück und Abendessen (Getränke extra), Nutzung des  
Wellnessbereich

bis 19.04.2026

## Freitag ist Markttag | Jour du 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.
- *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.*



Freitag 29.05.2026



10.00 Uhr | Trier Viehmarkt



09.30 Uhr | Abfahrt P&amp;R Mertert Minibus



10.- (Transport)



bis 25.05.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## 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, 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 22.09.2026



am Anlegequai Grevenmacher  
au Quai de Grevenmacher



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



69.-



bis 07.08.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Sonndes net eleng

### Blumenmarkt und Markt für Gartendeko

- 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. Mittagessen vor Ort (**exklusiv**).



### Marché aux fleurs et décoration pour le jardin

- 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 03.05.2026

F-57570 RODEMACK  
Frankreich09.00 Uhr | Abfahrt Muselheim Minibus  
09.10 Uhr | Abfahrt P&R Mertert  
15.00 Uhr | Rückfahrt

12.-



bis 24.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugebilligt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## Römisches Weinschiff STELLA NOVIOMAGI

- Lust auf eine Zeitreise? Dann begleiten Sie uns in den ältesten Weinort Deutschlands, nach Neumagen-Dhron und begeben Sie sich mit uns an Board der Stella Noviomagi. Bestaunen Sie die steilen Moselweinberge. Erleben Sie auf dieser 1,5 Std. Schifffahrt, eine einzigartige Kombination aus Kultur, Geschichte und traumhafter Moselkulissen. (Führung DE)



## Navire viticole romain STELLA NOVIOMAGI

- *Envie d'un voyage dans le temps ? Rejoignez-nous à Neumagen-Dhron, le plus ancien village viticole d'Allemagne, et embarquez à bord du Stella Noviomagi. Admirez les vignobles escarpés de la Moselle. Vivez une expérience unique alliant culture, histoire et paysages mosellans à couper le souffle lors de cette excursion en bateau d'une heure et demie.*



Samstag 13.06.2026



12.00 Uhr | Neumagen-Dhron



11.00 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus

15.30 Uhr | Boarding Stella Noviomagi

17.45 Uhr | Rückfahrt



39.- (Schifffahrt & Transport)  
(Mittagessen exklusiv)



bis 01.06.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Velo - Mosel - Abenteuer

Mit dem Fahrrad von Mertert über Thionville bis nach Metz – und wieder zurück

- Begleite uns auf eine eindrucksvolle Radtour entlang der Mosel, die uns durch drei Länder führt – Luxemburg, Deutschland und Frankreich. Unsere Route startet in Mertert, verläuft durch charmante Moselorte, passiert Thionville und führt weiter bis in die geschichtsträchtige Stadt Metz. Unterwegs erwarten uns Flusslandschaften, malerische Auen, kulturelle Highlights und kulinarische Entdeckungen - ideal für alle, die Bewegung, Natur und Genuss miteinander verbinden möchten.

- *Rejoignez-nous pour une impressionnante randonnée à vélo le long de la Moselle, qui nous mènera à travers trois pays : le Luxembourg, l'Allemagne et la France.*

**Weitere Details folgen nach verbindlicher Anmeldung.**

### Tag 1 Mertert - Thionville (ca. 62 km)

09.30 Uhr | Treffpunkt P&R Mertert, Begrüßung & kurze Einweisung

10.00 Uhr | Start der Tour entlang der Mosel

17.00 Uhr | Check-in im Hotel in Thionville

19.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen

### Tag 2 Thionville - Metz - Thionville (ca. 66 km)

09.30 Uhr | Start

12.00 Uhr | Pause in Metz

19.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen

### Tag 3 Thionville - Mertert (ca. 62 km)

09.30 Uhr | Start in Richtung Heimat

16.00 Uhr | Ankunft in Mertert



Mittwoch - Freitag 17.06. - 19.06.2026



17.06.2026 | 10.00 Uhr | Start P&R Mertert

19.06.2026 | 16.00 Uhr | Ankunft P&R Mertert



350.- | 3-tägige Radtour, 2 Übernachtungen

im Einzelzimmer mit Frühstück,

Fahrradabstellraum (**Essen extra zu zahlen**)



bis 24.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



• 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 Ecke vum Land vill ze bidden. Eis zweet lëscht Statioun ass de **Kanton Wootz**. Dëse Kanton leit am Nordweste vu Lëtzebuerg. Am Norde grenzt dëse Kanton un de Kanton Klierf, am Südosten un de Kanton Dikrech, am Süden un de Kanton Réiden an am Westen un déi Belsch Grenz.



### Am Kanton Wootz ginn et 7 Gemengen.

- Bauschelt
- Esch-Sauer
- Géisdref
- Kiischpelt
- Stauséigemeng
- Wootz
- Wanseler

Mam Club Muselheem maache mir eis op eng kulturell Rees duerch de Nordweste 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 avant-dernière station sera le **canton Wiltz**, qui est situé dans le nord-ouest du Grand-Duché. Au nord, il est limité par le canton Clervaux, au sud - est par le canton Diekirch, au sud par canton Rédange et à l'ouest par la frontière belge.*

### Le canton Esch-sur-Alzette compte 7 communes.

- Boulaide
- Esch-sur-Sûre
- Goesdorf
- Kiischpelt
- Commune du Lac de la Haute-Sûre
- Wiltz
- Winseler

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



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Visitt Jardin de Wiltz | Visite du Jardin de Wiltz

- Am Häerz vu Wooltz läit e Gaart wéi keen aneren: 2,5 Hektar voller Blummen, Waasserleef, Skulpturen a Steefelder. Dësen aussergewöhnleche Park ass 1983 entstanden an ass haut e Symbol fir Kreativitéit an Inklusioun – ugeluecht a gepflegt vu Kënschtler, Handwierker a Leit mat Behënnerung.

Genéisst ee rouege Spadséiergang an entdeckt Konscht am Fräien

- *Au cœur de Wiltz se trouve un jardin pas comme les autres : 2,5 hectares remplis de fleurs, cours d'eau, sculptures et champs de pierres. Ce parc extraordinaire, créé en 1983, est aujourd'hui un symbole de créativité et d'inclusion – aménagé et entretenu par des artistes, artisans et personnes en situation de handicap.*

*Profitez d'une promenade paisible et découvrez l'art en plein air*



Méindeg 13.07.2026



14.30 Uhr

8, rue de la Montagne L- 9538 Wiltz



13.00 Auer | Départ Minibus Muselheem

13.10 Auer | Départ P&R Mertert



10.- (Transport)



bis 01.07.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## Atelier Hondsburren ATP a.s.b.l. & Kerzenfabrik Peters

Wir laden Sie herzlich zu einem abwechslungsreichen Tagesausflug in den Kanton Wiltz ein. Zunächst besuchen wir das "Atelier Hondsburren ATP a.s.b.l.", eine Werkstatt für bis zu 40 Personen, die soziale Arbeit mit praktischer Tätigkeit verbindet. Dort erhalten wir eine Führung durch das Atelier und lernen den Herstellungsprozess der Müsliriegel „Ardennenenergie Wonnerbar“ kennen. Anschließend besichtigen wir die Gewächshäuser, in denen Pflanzen für den Verzehr und für dekorative Zwecke angebaut werden. Am Nachmittag geht es weiter zur "Kerzenfabrik Peters in Heiderscheid", wo Sie eine große Auswahl an Kerzen entdecken und erwerben können. (Visite auf LU)



*Nous vous invitons à une excursion d'une journée dans le canton de Wiltz, axée sur l'engagement social, la durabilité et l'artisanat. Le programme comprend la visite de l'atelier « Hondsburren » ATP a.s.b.l., avec découverte de la fabrication des barres « Ardennenenergie Wonnerbar » et des serres, ainsi que l'après-midi un stop dans la fabrique de bougies Peters à Heiderscheid, avec possibilité d'achat.*



Mittwoch 29.04.2026



08.30 Uhr | Abfahrt Bus Voyages Schmit P&R Mertert

10.00 Uhr | Visite Atelier "Hondsburren"

12.30 Uhr | Tagesmenu in der Auberge Fuussekaul (**exclusiv**)

15.00 Uhr | Kerzenfabrik Peters

16.00 Uhr | Rückfahrt



48.- (Visite & Transport)



bis 13.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugewiesen werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Solarboot: Unterwegs mit Sonnenenergie

- Mit der Sonne im Tank über den Stausee. Entdecken Sie Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive! Im Anschluss an dieses einzigartige Naturerlebnis, wollen wir in der Fuussekaul gemeinsam Mittagessen (**exklusive**).



- *Découvrez le plus grand réservoir d'eau potable du Luxembourg sous une nouvelle perspective. Faites l'expérience d'un tour dans la nature en bateau solaire. Suite à cette expérience unique, nous vous invitons à terminer cette belle journée avec nous à Esch-sur-Sûre.*



Donnerstag 27.08.2026



Insenborn & Heiderscheid  
(Fuussekaul)



08.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus  
Rückfahrt nach dem Mittagessen (exklusiv)



22.- (Solarboot & Transport)



05.08.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## Pompjeeës-an Ardennermusée

### zu Wootz

- Taucht an d'Geschicht vun der Pompjeeës-welt an: vun historieschen Uniformen a Rettungs-instrumenter bis bei restauréiert Pompjeesautoen. De Musée weist, wéi sech d'Pompjeeswiesen iwwer d'Joren entwéckelt huet. Dono gi mir zesummen iessen (**exklusiv**).



Am imposante Schlass zu Wootz erwaart eis eng Ausstellung iwwer d'Ardenneoffensiv vun 1944/45. Originaluniformen, Waffen, Fotoen a realistesch Dioramae weisen d'Liewen an d'Leed vun Zivilisten a Zaldoten an dëser dramatescher Zäit. Eng interessant Rees duerch eis Geschicht.



Dönschdeg 16.06.2026



10.00 Auer | Pompjeeësmusée  
an der Géitz

2, rue Geetz L-9558 Wiltz

14.30 Auer | Ardennermusée

35, rue du Château L-9516 Wiltz



08.30 Auer | Départ Minibus Muselheem

08.40 Auer | Départ P&R Mertert

12.00 Auer | Mëttegiessen (exklusiv)



30.- (déi 2 Visiten & Transport)



bis 08.06.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Wandererlebnis mit Übernachtung

### im Naturpark Obersauer

Zwei Tage Natur pur




- Tauche ein in die Ruhe und Schönheit des Naturparks Obersauer. Unsere Wanderungen führen dich durch sanfte Hügel, dichte Wälder und entlang des malerischen Stausees. Unterwegs entdecken wir die Vielfalt der Natur und genießen atemberaubende Ausblicke – perfekt für Natur- und Wanderliebhaber.


- *Randonnée avec nuitée dans le parc naturel de la Haute-Sûre. Deux jours en pleine nature*


**Tag 1**      Anreise und Start der Wanderung - Éislek Pad Insenborn - 10 km  
Unterwegs Picknick-Pausen an idyllischen Plätzen  
Nachmittags, Besichtigung der Kollektiven Textilausstellung im  
Naturparkzentrum Esch-Sauer  
Check-In im LOGIS - GOURMET & RELAX Hôtel DE LA SÛRE \*\*\*\*  
in Esch-Sauer


Gemeinsames Abendessen (**exklusiv**)

**Tag 2**      Entspanntes Frühstück  
09.30 Uhr | Abfahrt im Hotel  
10.00 Uhr | Amphibien-Tour mit dem Solarboot kombiniert mit  
einer abwechslungsreichen Wanderung (±8,5 km) am linken  
Stauseeufer entlang.  
Erholungspause in der Jugendherberge Lultzhausen  
Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

 22.07- 23.07.2026

 08.30 Uhr | Abfahrt Minibus Muselheem  
08.40 Uhr | Abfahrt P&R Mertert

 190.- (Einzelzimmer, Frühstück, Amphibien-Tour  
mit dem Solarboot, Textilausstellung und  
Minibus Transfer inkl.)

 bis 13.05.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## Téi vum Séi & Gremmlischer Geessenhaff

Genuss und Regionalität erleben

- Wir laden Sie herzlich zu einem genussvollen und informativen Tagesausflug ein, bei dem regionale Spezialitäten und nachhaltige Landwirtschaft im Fokus stehen. Der Tag beginnt bei „Téi vum Séi“, wo wir Einblicke in die Herstellung regionaler Tees sowie in Anbau, Verarbeitung und Besonderheiten der verschiedenen Sorten erhalten. (Visite auf LU)



Nach dem Mittagessen (exklusiv) besuchen wir den Ziegenhof „Gremmlischer Geessenhaff“ in Grümmelscheid. Dort erfahren wir bei einer Führung mehr über den Hofalltag, artgerechte Tierhaltung und die handwerkliche Produktion von Ziegenfrischkäse mit Kräutern, Joghurt und Eis aus Ziegenmilch. Vor Ort besteht zudem die Möglichkeit, die Produkte zu probieren und zu kaufen. (Visite LU)

- Nous vous invitons cordialement à participer à une excursion d'une journée dédiée aux spécialités régionales et à l'agriculture durable, avec la visite de « Téi vum Séi » et de la ferme caprine « Gremmlischer Geessenhaff », incluant une visite guidée, dégustation et possibilité d'achat. ( Visite en LU)*



Mittwoch 08.05.2026



08.30 Uhr | Abfahrt Bus Voyages Schmit P&R Mertert

10.00 Uhr | Visite Téi vum Séi

12.30 Uhr | Tagesmenu im Hotel-Restaurant Pommerloch (**exklusiv**)

15.00 Uhr | Visite Gremmlischer Geessenhaff

16.30 Uhr | Rückfahrt



75.- (2 x Visite, 2x Verkostung & Transport)



bis 22.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugewiesen werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Scrabble

- Mir invitéieren Iech häerzlech, eng Partie Scrabble matzespillen. Dëst klassescht Wuertspill ass net nëmme flott a geselleg, mee et fördert och d'Flexibilitéit am Denken an d'Kreativitéit. Scrabble bitt d'Méiglechkeet, nei Iddien z'entwéckelen an sech gläichzäiteg erauszefuerderen. Kommt eran, a genéisst e Moment vum Austausch, vum Gléck oder Geschéck am Spill.



Dënschdeg 02.06.2026



Muselheem



10.00 - 12.00 Auer



bis 2 Deeg virdrun

## Mini-Golf

- Spaß und Action für alle  
Lust auf einen Tag voller Spaß und guter Laune? Dann begleiten Sie uns zu einer fröhlichen Minigolf-Runde! Ob Anfänger oder Profi – Minigolf ist die perfekte Mischung aus Bewegung, Unterhaltung und geselligem Beisammensein.

- *Du plaisir et de l'action pour tous  
Envie d'une journée pleine de plaisir et de bonne humeur ? Alors venez nous rejoindre et faites une partie de minigolf ! Que vous soyez débutant ou professionnel, le minigolf est le mélange parfait entre exercice physique, divertissement et convivialité.*



Freitag 03.07.2026

10.00 Uhr | Mini-Golf  
Remich | Esplanade de  
la moselle L-5533 Remich

09.20 Uhr | Abfahrt Muselheem



12.- (Minigolf &amp; Transport)



bis 29.06.2026



## Muselheem Inside – wir öffnen unsere Türen

- Erleben Sie das Muselheem von einer neuen, spannenden Seite! Am Tag der offenen Tür, öffnen wir alle Bereiche und geben exklusive Einblicke hinter die Kulissen.



Was erwartet Sie?

- Blick hinter die Kulissen
- Vorstellung aller Service-Bereiche
- Austausch mit den verschiedenen Teams
- Informationen zu Angeboten & Aktivitäten
- Unverbindliche Beratung

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie vielseitig das Muselheem ist!

Keine Anmeldung erforderlich!



Samstag 06.06.2026



Muselheem | Saal 1. Stock



14.00 - 18.00 Uhr



Keine Anmeldung erforderlich!



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Gemittlechen Nomëtten | Un après-midi agréable

- Verbréngt mat eis an dem Patricia sain letzten gemittlechen Nomëtteg! Dat Ganzt natierlech begleet vun enger gudder Taass Kaffi an engem Stéck frëschem, leckere Kuch. Mir freeën eis drop, dës flott Zäit mat lech ze deelen!

- *Rejoignez-nous pour le dernier après-midi convivial de Patricia ! Bien sûr, il sera accompagné d'une bonne tasse de café et d'une part de gâteau frais et délicieux.*



Dënschdeg 11.08.2026



Muselheem



14.00 Auer



gratis



bis 10.08.2026

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



Méindeg 18.05., 15.06., 13.07., 17.08.2026



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.
- *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.*





### Kino mit Genuss (deutsche Komödie)

 Donnerstag 30.04.2026  Muselheem | Saal  
 14.00 Uhr  
€ 10.-  bis 3 Tage vorher

### Mittagessen Bella Italia (ital. Menu)




 Freitag 22.05.2026  Muselheem | Saal  
 12.00 - 14.00 Uhr  
€ 28.-  bis 3 Tage vorher

### Frühstückskino mit Genuss (franz. Komödie)

 Freitag 31.07.2026  Muselheem | Saal  
 10.00 - 12.00 Uhr  
€ 10.-  bis 3 Tage vorher

### Picknick mat Vue (Mühlenblick Igel)

(Keine Toiletten vor Ort, wenig Schatten, Sitzgelegenheit auf Steinen und Bänken bei schlechtem Wetter findet es op Foonscht statt.)

 Freitag 07.08.2026  
 09.00 Uhr | Abfahrt Minibus Muselheem  
11.00 Uhr | Rückfahrt  
€ 24.- (Verkostung & Transport)  bis 3 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## 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+.*

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.

# 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 entsprechehenden 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 Coursë 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 Donnéeë 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 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 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](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

## APRIL | AVRIL

	15.04	MI	Pétanque Wasserbillig/ Nei Mëtt	54	<input type="checkbox"/>
	17.04	FR	Kachtreff: Sushi (vegetarisch)	63	<input type="checkbox"/>
	17.04	FR	Salzkur mit Apéritif	45	<input type="checkbox"/>
	20.04	MO	Hatha/Yin Yoga mit Sabrina Beginn	49	<input type="checkbox"/>
	20.04	MO	Gedächtnistraining mit Mariette 20.04/04.05/18.05/01.06/15.06/29.06.2026	38	<input type="checkbox"/>
	20.04	MO	Französisch Beginn	59	<input type="checkbox"/>
	21.04	DI	Yoga Mittelstufe-Fortgeschrittene mit Konstanze Beginn	52	<input type="checkbox"/>
	22.04	MI	Pilates mit Konstanze Beginn	46	<input type="checkbox"/>
	22.04	MI	Stuhlyoga mit Sabrina in Grevenmacher Beginn	51	<input type="checkbox"/>
	22.04	MI	Yoga-Rücken mit Sabrina Muselheem Beginn	50	<input type="checkbox"/>
	22.04	MI	Trëppeltour Machtum	55	<input type="checkbox"/>
	23.04	DO	Yoga-Rücken mit Konstanze Beginn	52	<input type="checkbox"/>
	23.04	DO	Japanischer Garten Kaiserslautern	11	<input type="checkbox"/>
	24.04	FR	Handarbeitstreff Wasserbillig Beginn 24.04/22.05/19.06/17.07.2026	36	<input type="checkbox"/>
	24.04	FR	Vortrag Andreas Kieling Grevenmacher	61	<input type="checkbox"/>
	27.04	MO	Englisch Beginn	59	<input type="checkbox"/>
	28.04	DI	Visitt Hotelschoul	11	<input type="checkbox"/>
	29.04	MI	Atelier Hondsburren zu Wooltz/Käerzenfabrik	20	<input type="checkbox"/>
	30.04	DO	Rund um die Welt: Kino mit Genuss	28	<input type="checkbox"/>

## MAI | MAI

	03.05	SO	Sonndes net eleng: Blumenmarkt Rodemack	15	<input type="checkbox"/>
	05.05	DI	Flanieren und Spazieren Machtum	57	<input type="checkbox"/>
	05.05	DI	Handarbeitstreff Grevenmacher Beginn 05.05/02.06/07.07/01.09.2026	36	<input type="checkbox"/>
	05.05	DI	My Fair Lady Musical	43	<input type="checkbox"/>
	06.05	MI	Pétanque Mertert Park	54	<input type="checkbox"/>
	06.05	MI	Vëlotour mam René Cannivy op Saarburg	56	<input type="checkbox"/>
	07.05	DO	Dësch-Tennis Machtum	47	<input type="checkbox"/>
	08.05	FR	Visitt Téi vum Séi / Gremmlischer Geessenhaff	24	<input type="checkbox"/>













	08.05	FR	Concerts de Midi	41	<input type="text"/>
	13.05	MI	Trëppeltour Oberdonven	55	<input type="text"/>
	15.05	FR	Vëlotour Grevenmacher-Perl	56	<input type="text"/>
	18.05	MO	Rummikub 18.05./15.06./13.07./17.08.2026	27	<input type="text"/>
	19.05	DI	Virtrag: Office Social	61	<input type="text"/>
	20.05	MI	Tagesfahrt Belgien Durbuy	9	<input type="text"/>
	21.05	DO	Ballett: Internationale Tanzgala	43	<input type="text"/>
	22.05	FR	Rund um die Welt: Bella Italia - Mittagessen	28	<input type="text"/>
	26.05	DI	Flanieren und Spazieren Grevenmacher	57	<input type="text"/>
	27.05	Mi	Virtrag: Tutelle/Curatelle	60	<input type="text"/>
	29.05	FR	Trier Markttag	13	<input type="text"/>

## JUNI | JUIN

	01.06	MO	Keramik Workshop 01.06/15.06/06.07.2026	37	<input type="text"/>
	02.06	DI	Scrabble Wasserbillig	25	<input type="text"/>
	02.06	DI	Tagesausflug: Zoo Amnéville	10	<input type="text"/>
	03.06	MI	Pétanque Tournoi Niederanven	54	<input type="text"/>
	05.06	FR	Darts Muselheem	53	<input type="text"/>
	05.06	FR	Vëlo Tour: Wasserbillig - Kasel	56	<input type="text"/>
	08.06	MO	Kreativen Eck: Buch mit Blumen	35	<input type="text"/>
	09.06	DI	Virtrag: Trickbetrüger	62	<input type="text"/>
	10.06	MI	Trëppeltour Lellig	55	<input type="text"/>
	11.06	DO	Liesung am Altersheim Grevenmacher: Eis Groussmammen	8	<input type="text"/>
	12.06	FR	Salzgrotte mit Kristallklang	45	<input type="text"/>
	13.06	SA	Röm. Weinschiff Stella Novia Neumagen-Dhron	16	<input type="text"/>
	16.06	DI	Visitt Pompejesmusée an Ardennermusée Wootz	22	<input type="text"/>
	16.06	DI	Flanieren und Spazieren Mertert Park	57	<input type="text"/>
	17.-19.06		Vëlo Moselabenteuer Thionville	17	<input type="text"/>
	19.06	FR	Candlelight: le meilleur de Hans Zimmer	44	<input type="text"/>
	22.06	MO	Wanderung Grevenmacher-Ahn	48	<input type="text"/>
	30.06	DI	Visitt Straussenfarm	12	<input type="text"/>

## JULI | JUILLET

	01.07	MI	Trëppeltour Wasserbillig	55	<input type="text"/>
	01.07	MI	Nähverliebt 01.07/08.07.2026	40	<input type="text"/>
	03.07	FR	Minigolf Remich	25	<input type="text"/>
	06.07	MO	Visitt Philharmonie	42	<input type="text"/>

	07.07	DI	Flanieren und Spazieren Gostingen	57	<input type="text"/>
	08.07	MI	Pétanque Grevenmacher Quai	54	<input type="text"/>
	13.07	MO	Visitt Jardin de Wiltz	19	<input type="text"/>
	14.07	DI	Kreativen Eck: Nagelbild	35	<input type="text"/>
	17.07	FR	Vélotour Echternach-Diekirch	56	<input type="text"/>
	21.07	DI	Spadséiergang Péitrusdall	58	<input type="text"/>
	22-23.07		Wanderlebnis im Naturpark Obersauer	23	<input type="text"/>
	23.07	DO	Kreativen Eck: Figuren aus PU Schaum	35	<input type="text"/>
	24.07	FR	Concerts de midi	41	<input type="text"/>
	28.07	DI	Op de Spuren vum Xavier Kiefer	42	<input type="text"/>
	30.07	DO	Rätselwanderung: Fluch des Drachenfels	8	<input type="text"/>
	31.07	FR	Rund um die Welt: Frühstückskino	28	<input type="text"/>

## AUGUST | AOÛT

	03.08	MO	Schmuck aus Papier 03.08./10.08.	39	<input type="text"/>
	04.08	DI	Flanieren und Spazieren Muselheim	57	<input type="text"/>
	05.08	MI	Pétanque Wasserbillig/Aquarium	54	<input type="text"/>
	06.08	DO	Schwimmen Grevenmacher	47	<input type="text"/>
	06.08	DO	Däsch-Tennis Machtum	47	<input type="text"/>
	07.08	FR	Rund um die Welt: Picknick mit Vue	28	<input type="text"/>
	11.08	DI	Darts zu Wuermer	53	<input type="text"/>
	11.08	DI	Gemittlechen Nomëtten	27	<input type="text"/>
	12.08	MI	Tréppeltour Mertert	55	<input type="text"/>
	13.08	Do	Frühstück in Saarburg	12	<input type="text"/>
	14.08	FR	Vélotour Luxembourg-Echternach-Wasserbillig	56	<input type="text"/>
	14.08	FR	Kneippen Wassertreten 14.08./28.08.	53	<input type="text"/>
	18.08	DI	Däsch-Tennis Machtum	47	<input type="text"/>
	20.08	DO	Schwimmen Grevenmacher	47	<input type="text"/>
	21.08	FR	Wanderung AP Wilwerwiltz	48	<input type="text"/>
	21.08	FR	Theater Trier : Anatevka	44	<input type="text"/>
	24.08	MO	Kochtreff: Gefüllte Paprika	63	<input type="text"/>
	27.08	DO	Solarboot Stausee	21	<input type="text"/>

## SEPTEMBER | SEPTEMBRE

	01.09	DI	Flanieren und Spazieren Grevenmacher	57	<input type="text"/>
	03.09	DO	Tufting Workshop	62	<input type="text"/>
	08-10.09		Entsp. auf Schritt u. Tritt Marienhöh Hunsrück	13	<input type="text"/>
	22.09.	Di	Vorankündigung: MARIE - ASTRID	14	<input type="text"/>



## 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.*

### Abstrakte Figuren aus PU Schaum



Donneschdeg 23.07.2026



Muselheim



13.00 - 15.00 Auer



15.-



bis 20.07.2026



### Buch mit Trocken Blumen



Méindeg 08.06.2026



Muselheim



10.00 - 11.30 Auer



15.-



bis 27.05.2026



### Nagelbild



Dönschdeg 14.07.2026



Centre Culturel  
Oberdonven



10.00 - 11.30 Auer



15.-



bis 08.07.2026





## Handarbeitstreff | Rencontre de travail manuel

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

- *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 24.04., 22.05., 19.06., 17.07.2026



Muselheem



14.00 - 16.00 Auer



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

### Scoutshome Grevenmacher



Dënschdeg 05.05., 02.06., 07.07., 01.09.2026



Home Jean Welter Grevenmacher (Scoutshome)



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**



## Keramikworkshop | Cours de céramique

### Keramik Noir – Kreativität in Schwarz

- 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



Montag 01.06.2026  
Erstellung der Gegenstände



18, Kuschegässel  
L- 6745 Grevenmacher



Montag 15.06.2026  
Erstellung der Gegenstände




Montag 06.07.2026  
Glasieren und fertigstellen der Gegenstände



09.00 - 12.00 Uhr



98.- (gesamter Workshop,  
incl. brennen der Gegenstände)  bis 13.05.2026



## 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.

**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 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06.2026



Muselheem | Saal



14.00 - 15.30 Uhr



65.-



bis 13.04.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugewiesen werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Schmuck aus Papier | Bijoux en papier

### Kreativ, nachhaltig und einzigartig

- Entdecken Sie die kreative Welt des Papierschmucks. In diesem Angebot gestalten wir aus verschiedensten Papiermaterialien individuellen Schmuck – von farnefrohen Ketten über leichte Ohrringe. Mit einfachen Techniken und viel Kreativität entstehen einzigartige Schmuckstücke, die überraschen und begeistern. Der Fokus liegt auf Nachhaltigkeit, Handarbeit und der Freude am kreativen Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



### Créatifs, durables et uniques

- *Découvrez l'univers créatif des bijoux en papier. Dans cette offre, nous créons des bijoux personnalisés à partir de différents matériaux en papier, des colliers colorés aux boucles d'oreilles légères. Grâce à des techniques simples et à beaucoup de créativité, nous réalisons des bijoux uniques qui surprennent et enthousiasment. L'accent est mis sur la durabilité, le travail manuel et le plaisir de la création. Aucune connaissance préalable n'est requise.*



Lentz Myriam



Montag 03.08. & 10.08.2026



Muselheim



09.30 - 12.30 Uhr



35.-



bis 20.07.2026



## Nähverliebt | Passionné(e) de couture

- Wir starten einen Nähworkshop für alle Nähbegeisterten. Treffen Sie Gleichgesinnte, tauschen Sie Ideen aus und arbeiten Sie in entspannter Atmosphäre an einem gemeinsamen Projekt. Unser erstes Projekt ist eine praktische und stylische Schultertasche – perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene. Wenn möglich, eigene Nähmaschine sowie die benötigten Materialien bitte mitbringen. Die Liste der Materialien wird Ihnen bei der Anmeldung zugesendet. Freuen Sie sich auf einen kreativen Nachmittag voller Inspiration und Spaß.



- *Nous lançons un atelier de couture ouvert à toutes les personnes passionnées par l'univers du fil et de l'aiguille. Rencontrez des personnes partageant les mêmes idées, échangez des idées et travaillez sur un projet commun dans une atmosphère détendue. Notre premier projet est un sac à bandoulière pratique et élégant, parfait pour les débutants et les couturiers confirmés. Si possible, veuillez apporter votre propre machine à coudre et le matériel nécessaire. La liste du matériel vous sera envoyée lors de votre inscription. Venez passer un après-midi créatif plein d'inspiration et de plaisir.*



Edith Schmitt - Steinbach



Mittwoch 01.07. & 08.07.2026



Muselheim



13.30 - 15.30 Uhr



30.- (inkl. Material Set, bei eigenem Material Preisanpassung)



bis 10.06.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Mittagskonzerte | Concerts de midi

- Kostenlose Konzerte, 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, 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 08.05.2026



Dräi-Eechelen-Museum  
(Auditorium) Eleganza Quartett



09.54 Uhr | Abfahrt Gare Wasserbillig



Freitag 24.07.2026



Villa Vauban Park  
Lucilin



09.54 Uhr | Abfahrt Gare Wasserbillig



gratis



bis eine Woche vorher



## Visitt Philharmonie | Visite de la Philharmonie

• Wir laden Sie in Zusammenarbeit mit der Fondation EME zu einer außergewöhnlichen Führung durch die Philharmonie Luxemburg ein. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Musik und Architektur und genießen Sie einen geselligen und bereichernden Moment in guter Gesellschaft. Dieser Ausflug bietet die ideale Gelegenheit, ein einzigartiges kulturelles Erlebnis für alle zugänglich zu entdecken.



• *Nous, en collaboration avec la Fondation EME, vous invitez à une visite exceptionnelle de la Philharmonie Luxembourg (Visite en LU)*



Montag 06.07.2026



10.00 Uhr | Philharmonie



09.07 Uhr | Abfahrt Bahnhof Bus 303



10.- (Visite)



bis 01.07.2026

## Op de Spuere vum Xavier Kieffer

• Kommt mat eis op e flotte Spadséiergang vun 8 km duerch d'Stad Lëtzebuerg fir dem Schrëftsteller Tom Hillenbrand seng Romanfigur Xavier Kieffer kennen ze léieren. Mir entdecke wou de Kach an Hobbydetektiv wunnt, schafft a seng Kriminalfäll léist. Duerno gi mir an d'Brasserie du Cercle zu Mëtteg iessen (exclusiv).



Dënschdeg 28.07.2026



10.00 Auer | Gare



09.06 Auer | Départ Gare Wasserbillig



gratis



bis 20.07.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## My fair Lady

Musical von Frederick Loewe

- Es gibt kaum ein Bühnenstück, bei dem jede Nummer so populär wurde, wie bei My Fair Lady. Ist es möglich, aus einem einfachen Blumenmädchen allein durch Bildung der Sprache, eine Dame der Gesellschaft zu machen? Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich gemeinsam mit uns von diesem zeitlosen Klassiker und seinen bekannten Melodien mitreißen. (Musical auf DE)



Dienstag 05.05.2026



19.30 Uhr | Theater Trier



18.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus



35.- (Eintritt & Transport)



bis 20.04.2026

## Internationale Tanzgala | Gala internationale de danse

- Das Theaters Trier ist ein gern gesehener Gast in der internationalen Tanzszene. Nun lädt Roberto Scafati befreundete Gruppen zu einer einzigartigen Tanzgala nach Trier ein. Freuen können wir uns auf internationale und nationale Pas de deux und Ensembles sowie Gruppen der freien Tanzszene der Großregion. Uns erwartet ein einzigartiger Abend, der die Vielschichtigkeit des klassischen und zeitgenössischen Tanzes in all seinen Facetten verbindet.

- *Nous pouvons nous réjouir des pas de deux et ensembles internationaux et nationaux ainsi que des groupes de la scène de danse libre de la grande région. Une soirée unique nous attend, qui allie toutes les facettes du ballet classique et de la danse contemporaine.*



Donnerstag 21.05.2026



19.30 Uhr | Theater Trier



18.15 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus



45.- (Eintritt & Transport)



bis 10.05.2026

**WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS:** Wir sind bemüht, allen Anmeldungen bestmöglich gerecht zu werden. Wir informieren Sie zeitnah, ob Ihnen ein Platz zugeteilt werden kann, oder ob Sie in der Warteliste registriert sind.



## Candlelight: Eine Hommage an Hans Zimmer

- Candlelight, weit mehr als ein klassisches Konzert, sondern das perfekte Erlebnis jedem Anlass, das gewisse Etwas zu verleihen. Erleben Sie in dieser perfekten Mischung aus spektakulärem Veranstaltungsort, unvergessliche Energie, Tausende von Kerzen eine Hommage an Hans Zimmer. (Dauer 1Std)

### Hommage à Hans Zimmer

- *Candlelight, bien plus qu'un concert classique, mais l'expérience parfaite pour donner à chaque occasion ce petit quelque chose de spécial. Vivez dans ce mélange parfait d'un lieu spectaculaire, d'une énergie inoubliable et de milliers de bougies, un hommage à Hans Zimmer. (Durée 1H)*



Freitag, 19.06.2026



19.00 Uhr | Le Royal Hotel  
Luxembourg  
12 BD Royal L-2449 Ville-Haute  
Luxembourg



17.00 Uhr | Abfahrt P&R Merttert Minibus bis Luxepo dann Tram



45.- (Eintritt & Transport)



bis 31.05.2026

## Open Air Theater Sommer: Anatevka

### Fiddler on the Roof / Musical von Jerry Bock

- Dem weltberühmten Musical Anatevka gelingt es, private Geschichte mit politischem Hintergrund und unvergesslichen Melodien zu verflechten. Im fiktiven titelgebenden Dorf lebt Milchmann Tevje mit seinen drei Töchtern in der Gemeinschaft streng nach jüdischer Tradition und träumt von einem kleinen Vermögen. Während der Vater sich mit dem Liebesleben seiner heiratsfähigen Töchter auseinandersetzen muss, zieht sich die Schlinge um das jüdische Schtetl immer weiter zu. (Musical auf DE)



Freitag 21.08.2026



19.30 Uhr | Theater Trier



18.00 Uhr | Abfahrt P&R Merttert Minibus



45.- (Eintritt & Transport)



bis 07.08.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## 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 17.04.2026



Salzgold Langsur  
Wasserbilligerstr. 31  
D-54308 Langsur



11.00 Uhr



33.-



bis 13.04.2026

## Kristallklang der Salzgrotte Langsur

- Kombinieren Sie die entspannende Wirkung der Salzsole-Aerosolen im SALZGOLD Langsur mit den harmonischen Klängen der Klangschalen. Bei diesem einmaligen Event mit einer Kristallklangschaale, 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. Lors de cet événement unique, Ulrike Pfeifer de Klangvoll et Fabienne Baumann unissent l'unicité de leurs éléments reconnaissables.*



Freitag 12.06.2026



Salzgold Langsur  
Wasserbilligerstr. 31  
D-54308 Langsur



11.00 Uhr



33.-



bis 08.06.2026



## 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 22.04. - 08.07.2026



Muselheim | Saal



10.00 - 11.15 Uhr



204.-/12 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Dösch-Tennis zu Meechtem | Tennis de table à Machtum

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

- *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.*



Donneschdeg 07.05.2026



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



14.00 - 15.00 Auer



Dönschdeg 18.08.2026



gratis



10.30 - 11.30 Auer



bis 1 Woch virdrun

## 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.*



Donnerstag 06.08. & 20.08.2026



Freibad Grevenmacher  
L- 6740 Grevenmacher



11.00 - 12.00 Uhr



Eintritt zahlt jeder Teilnehmer  
vor Ort selbst



bis 3 Tage vorher



## 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 ugemooenenem Tempo fir jiddereen ze bewältegen de bëssi an Übung ass. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Wanderunge vu Virdeel. (Mëttegiessen exclusiv)

- *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.*

### Wanderung Grevenmacher - Ahn (iwwert Niederdonven) (11 km)



Méindeg 22.06.2026



Grevenmacher  
Quai Marie-Astrid



10.00 Auer



bis 19.06.2026

### Wanderung am Kanton Woltz

AP – Wilwerwiltz (9,8 km)



Freideg 21.08.2026



09.45 Auer | Gare Wilwerwiltz



07.54 Auer | Départ Gare Wasserbillig

09.34 Auer | Arrivée Gare Wilwerwiltz

13.00 Auer | Mëttegiessen "Rackésmillen" Enscherange (exclusiv)



bis 17.08.2026



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez 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, kleiner Raum!!**

- *Découvrez une combinaison douce de hatha yoga et de yin yoga. À l'aide de chaises et d'autres accessoires, les exercices sont conçus pour être doux et accessibles. La partie hatha renforce les muscles et favorise la souplesse, tandis que le yin yoga assure une relaxation plus profonde et des étirements en douceur grâce au maintien prolongé des positions.*



Sabrina Witt

**HATHA/Yin YOGA mit Sabrina**



Beginn: montags 20.04. - 22.06.2026  
(1 x Pause Pfingsten 25.05)



Muselheim | 2. Stock  
Snoezelraum



09.00 - 10.15 Uhr | 1. Gruppe  
10.30 - 11.45 Uhr | 2. Gruppe



153.-/9 Séancen




## Yoga Rücken mit Sabrina

- Ein dynamischer Yogastil (Hatha/Yin) 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 22.04. - 24.06.2026  Saal | Muselheem



jeweils von 18.30 - 19.45 Uhr



170.-/10 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Stuhlyoga – mit Sabrina | Yoga sur chaise avec Sabrina Wieder in Grevenmacher!

- Sanft bewegen, Kraft spüren, gut fühlen

Stuhlyoga ist eine entspannte und sichere Möglichkeit, den Körper in Bewegung zu bringen, ohne auf den Boden gehen zu müssen. Der Stuhl gibt Stabilität, damit wir uns frei bewegen, Kraft aufbauen und unsere Beweglichkeit angenehm erweitern können. Gleichzeitig werden Knie und Hände entlastet, da weniger Gewicht auf den Gelenken liegt.

Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv bleiben möchten und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Mit leichten, gut nachvollziehbaren Übungen fördern wir Mobilität, Balance und eine aufrechte Haltung. Verspannungen können sich lösen, der Atem wird ruhiger und viele Alltagsbewegungen fallen wieder leichter.

### Was haben SIE davon:

- mehr Beweglichkeit in Schultern, Rücken und Hüften
- sanfte Kräftigung für Alltagssituationen
- ein sichereres Gleichgewicht/Sturzprophylaxe
- ein ruhiger Atem und wohltuende Entspannung
- ein freundliches Miteinander und Freude an der Bewegung

Bitte bringen Sie eine Trinkflasche und ihre Yogautensilien mit (Kleidung, Matte, Decke)!!

- *Le yoga sur chaise est une manière détendue et sûre de mettre le corps en mouvement sans avoir à descendre au sol. La chaise apporte de la stabilité, ce qui nous permet de bouger librement, de renforcer notre corps et d'améliorer agréablement notre mobilité. En même temps, les genoux et les mains sont soulagés, car moins de poids repose sur les articulations.*

Merci d'apporter une bouteille d'eau ainsi que votre matériel de yoga (tenue, tapis, couverture).



Sabrina Witt



Beginn: mittwochs 22.04. - 24.06.2026



Scoutshome  
Grevenmacher



16.00 - 17.00 Uhr



170.-/10 Séancen



bis 15.04.2026





## 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 21.04. - 07.07.2026  
(23.06. fällt aus, Nationalfeiertag)



jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr



187.-/11 Séancen

### Yoga 2 für den Rücken mit Konstanze



Beginn: donnerstags ab 23.04. - 09.07.2026 (14.05. fällt aus, Feiertag)



jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr



187.-/11 Séancen



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez vous inscrire pour tous les événements*



## Kneippen im Tretbecken | Marcher dans l'eau froide

- 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 Mittagessen (**exklusiv**) 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.*



Freitag 14.08. & 28.08.2026



10.30 Uhr | Tretbecken Igel  
Moselstr. D-54298 Igel



10.00 Uhr | Minibus Muselheem



gratis



jeweils 3 Tage vorher

## Darts

- Die ganze Welt ist im Darts Fieber und wir nun auch. Lernen Sie das leicht verständliche Spiel neu kennen oder frischen Sie ihre Kenntnisse auf. Denn eins steht fest, hier kann man nur gewinnen ...
- *Le monde entier est enflammé par le jeu de fléchettes, et nous aussi maintenant. Découvrez ce jeu facile à comprendre ou rafraîchissez vos connaissances. Car une chose est sûre, ici, on ne peut que gagner...*



Freitag 05.06.2026



Dienstag 11.08.2026



10.00 - 11.00 Auer



10.30 - 11.30 Auer



Muselheem | Snoezelraum



Wormeldange Gemeng  
Saal (kleng)



gratis



gratis



bis 1 Woche vorher



bis 1 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. 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.*

	<b>Wasserbillig</b> Mittwoch 15.04.2026		Neue Mitte
	<b>Mertert</b> Mittwoch 06.05.2026		Im Park
	<b>Niederanven</b> Mittwoch 03.06.2026		Bouledrome (ganztags Turnier)
	<b>Grevenmacher</b> Mittwoch 08.07.2026		Quai
	<b>Wasserbillig</b> Mittwoch 05.08.2026		Beim Aquarium
	09.30 - 11.30 Uhr		
	gratis		bis 2 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## Trüppeltour | Randonnée conviviale

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



- Kommt mat eis op e gemittlechen Trüppeltour duerch eis Region. Zesumme maachen mir eis iwvert Gewinn vun eise Gemengen. Wiederfest Kleeder, gutt Schong an eng Gedrénksfläsch am Gepäck si fir all eis Trüppelouren vu Virdeel.

- *Joignez-nous afin de faire une randonnée agréable dans notre région. Ensemble, nous nous mettons en route à travers nos communes. Des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, de bonnes chaussures et une bouteille à eau dans les bagages sont toujours un avantage.*

	<b>Machtum</b> Mëttwoch 22.04.2026		Bei der Kierch
	<b>Oberdonven</b> Mëttwoch 13.05.2026		Centre culturel
	<b>Lelleg</b> Mëttwoch 10.06.2026		Bei der Kierch (mam Pierrot)
	<b>Wasserbillig</b> Mëttwoch 01.07.2026		Muselheim
	<b>Mertert</b> Mëttwoch 12.08.2026		P&R Mertert (mam Pierrot)
	ëmmer 10.30 Auer		bis 2 Deeg virdrun





## Vëlossaison 2026

### Zesummen aktiv ënnerwee

• Mir starten erëm an d'Vëlossaison. Dat mécht Spaass. Fuert mat eis a verbréngt puer schéiner Stonne a gudder Gesellschaft a maacht gläichzäiteg 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 mam René (40 km)



Mëttwoch 06.05.2026

10.00 Auer | Muselheem

#### Grevenmacher - Perl - Grevenmacher (60 km)



Freideg 15.05.2026



10.00 Auer | Quai Marie-Astrid

#### Wasserbillig - Kasel - Wasserbillig (60 km)



Freideg 05.06.2026



10.00 Auer | Muselheem

#### Echternach - Diekirch - Echternach (60km)



Freideg 17.07.2026



10.00 Auer | Parking - Bénédictins

Rue des Bénédictins L-6414 Echternach

#### Luxembourg - Echternach - Wasserbillig (65 km)



Freideg 14.08.2026



08.54 Auer | Wasserbillig Gare

09.30 Auer | Luxembourg Gare



gratis



bis 4 deeg virdrun



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veuillez vous inscrire pour tous les événements*



## 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 Ortsangabe.



• *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 05.05.2026



Machtum bei der Kierch



Dienstag 26.05.2026



Grevenmacher Quai Marie-Astrid



Dienstag 16.06.2026



Mertert Park



Dienstag 07.07.2026



Gostingen Centre culturel



Dienstag 04.08.2026



Muselheem



Dienstag 01.09.2026



Grevenmacher Quai Marie-Astrid



jeweils 11.00 Uhr



gratis



bis 2 Tage vorher





## Spadséiergang am Péitrusdall

- De Péitrusdall ass eng gréng Oas an der Stad Lëtzebuerg. Tëscht Uewerstad a Garer Quartier läit dësen idylleschen Dall mat senger Bach an imposante Sandsteenfielsen. Hei fannen mir Rou, Natur a Kultur.



## Promenade Péitrusdall

- *Le Péitrusdall est une oasis de verdure au coeur de la ville de Luxembourg. On y trouve le calme, la nature et la culture. eau dans les bagages sont toujours un avantage.*



Dënschdeg 21.07.2026



14.00 Auer | Busarrêt  
Stadgronn-Bréck (Grund)



12.54 Auer | Départ Gare Wasserbillig



gratis



bis 3 Tage vorher



Bitte zu allen Veranstaltungen anmelden

*Veillez 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



Muselheem | Saal

### Französisch

Konversationstreff, 14- tägig

### Englisch

Konversationstreff, 14- tägig



ab Montag, den 20.04.2026  
Kurse im Wochenwechsel



ab Montag, den 27.04.2026  
Kurse im Wochenwechsel



17.00 Uhr



## Gesetzlech Schutzmoosnamen am Kontext vun enger Demenzerkrankung

Fir Familjen a Besuchspersoune vu Mënsche mat Demenz

Mëttwoch, de 27. Mee 2026 vu 15.00 bis 16.30 Auer

HELP

Club aktiv+ Muselheem

Sall 1. Stack

12, rue St. Martin

L-6635 Waasserbëlleg

Themen

- Definitioun vu Curatelle, Tutelle, Représentation légale
- Wat sinn d'Ënnerscheeder?
- Wéini a wéi gëtt esou eng Schutzmoosnam ugefrot?

Organiséiert vum Begleedungs- a Berodungsdéngscht vun der ala.

Referentin: Isabelle Nieder

Sprooch: Lëtzebuergesch

Dësen Info-Nomëtteg ass gratis an op fir jiddereen.

Umeldung obligatoresch op der Nummer 2755-3660  
oder per Mail: [club-muselheem.croix-rouge@help.lu](mailto:club-muselheem.croix-rouge@help.lu)



Mat frëndlecher Ënnerstëtzung

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



## Alaska und Wildes West Europa

### Andreas Kieling

- Den Andreas Kieling zielt zu de bekanntsten Déierefilmer aus Däitschland. Zënter Joerzénge reest hie mat sengem Fotoapparat an déi entleeënst Regiounen vun der Äerd- bei wëll Bären, schein Wëllef an onberéiert Landschaften. Mir freeën eis, lech op e speziellen Virtrag vum renomméierte Naturfotograf **Andreas Kieling** anzulueden, deen mat beandrockende Biller an faszinéierende Geschichten aus der Wildnis begeeschtert. Verpasst dësen aussergewöhnl ech spannende an léier- räiche Virtrag net – eng inspiréierend Erlefnis fir all Natur- a Fotografie- beegeschterter.

Eis erwaart e besonneschen Naturowend.



Freideg 24.04.2026



Centre culturel Machera  
Grevenmacher



19.30 Auer



55.-



bis 20.04.2026

## Office social- Wat ass dat?

- Jiddwereen huet sech sécher schonns gefrot wat den **Office social** ass. Wat maachen si? Wat a wou kënnen si mir hëllefen? Een Office Social ënnerstëtzt d'Awunner aus de Membergemengen bei finanzielle, administrativen, familiären, beruflechen oder psychosozialen Schwierigkeeten a verweist si op déi passend Hëllefen a Prestatiounen. Et déngt als zentral Ulaufstell fir Persounen a Familljen, déi no dem lëtzebuergesche Gesetz Ënnerstëtzung brauchen. Mir versichen äer Froen mat Hëllef vum Office Social ze beäntwerten.



Dënschdeg 19.05.2026



Muselheem



14.00 Auer



gratis



bis 18.05.2026



## Tufting

- Lernen Sie gemeinsam mit uns und der MOSEL MAKERY den mega Trend mit der Tufting Gun kennen. In nur wenigen Stunden wirst du ein Motiv in deinen Lieblingsfarben herstellen und anschließend mit nach Hause nehmen. Zum ersten Kennenlernen der Technik und Handhabung stellen wir in diesem Workshop einen Mini-Teppich inkl. Holzrahmen her. (Workshop 3Std /DE). Vorgegebenes Motiv: Regenbogen
- *Découvrez avec nous et la MOSEL MAKERY la grande tendance du tufting. En seulement quelques heures, vous pourrez réaliser le motif de vos rêves dans vos couleurs préférées et ensuite l'emporter chez vous. Pour une première initiation à la technique et à son utilisation, nous réalisons dans cet atelier un cadre photo. (Atelier 3h / DE). Motif: arc-en-ciel*



Donnerstag 03.09.2026



Mosel Makery | Atelier Raum  
29 Eurener Strasse 48Z  
D-54294 Trier



08.30 Uhr | Abfahrt P&R Mertert Minibus  
08.45 Uhr | Mosel Makery



85.- (Workshop & Transport)



bis 03.08.2026

## Vorsicht: Trickbetrüger

- In diesem Vortrag der Seniorensicherheitsberater-innen erfahren Sie, wie Sie sich vor verschiedenen Betrugsmaschinen schützen können. Dazu gehören Trickdiebstähle- insbesondere an der Haustür- durch falsche Polizisten oder Handwerker sowie Schockanrufe von angeblichen Enkelkindern. Wir, die Seniorensicherheitsberater-innen von GERO, geben Ihnen praktische Tipps und zeigen, worauf Sie im Alltag achten sollten. So bleiben Sie sicher, selbstbewusst und gut informiert



Fabio Gaspar



Dienstag 09.06.2026



Muselheem



14.00 Uhr



gratis



bis 08.06.2026



## Kachtreff | Rencontre culinaire

- **Kachtreff / Rencontre culinaire**  
Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Kochtreffs teilzunehmen, bei denen wir gemeinsam kochen und besonders die Freude am Genuss genießen.



- *Nous vous invitons cordialement à participer à notre rencontre culinaire, au cours de laquelle nous cuisinerons ensemble et apprécierons tout particulièrement le plaisir de la dégustation.*

### Sushi vegetarisch, ohne rohen Fisch



Freitag 17.04.2026



Muselheem Wasserbillig



10.00 - 14.00 Uhr



28.-

### Bunt gefüllte Paprika, mit frischen Sommerkartoffeln und Salat



Montag 24.08.2026



Muselheem Wasserbillig



10.00 - 14.00 Uhr



28.-

# 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 Vieux ensemble et de l'Accueil

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