



AKTIVITÄTENPROGRAMM
PROGRAMME D'ACTIVITÉS
JANUAR - APRIL
JANVIER - AVRIL

01
2026



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

club +
aktiv

croix-rouge +
luxembourgeoise
Menschen helfen



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



www.help.lu



Club Aktiv Plus Club Syrdall

29-31, rue Principale

L-5240 Sandweiler

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

Club Syrdall | Sandweiler | Facebook 



Öffnungszeiten des Büros:

Horaire d'ouverture du bureau :

9h00 > 12h00 / 13h00 > 16h00

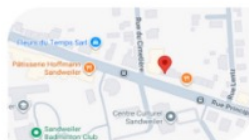
Wir sprechen / *Nous parlons* :

LU, DE, FR, EN, PT, ES, IT



 2755-3840

 club-syrdall@croix-rouge.lu



help

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

Mit der Unterstützung vom /
Avec le soutien du



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

Ihr Club Aktiv Plus Syrdall macht vom 22.12.25 bis einschließlich 02.01.26 eine Pause.

Votre Club Aktiv Plus Syrdall prendra une pause du 22.12.25 - 02.01.26 inclus.

UNSERE PARTNERGEMEINDEN

NOS COMMUNES MEMBRES



Bous - Waldbredimus

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



Contern

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



Dalheim

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



Lenningen

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



Nideranven

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



Sandweiler

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



Schuttrange

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



Weiler-la-Tour

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

INDEX

Adresse - Öffnungszeiten / adresse - heures d'ouverture	2
Unsere Partnergemeinden / nos communes membres	3
Index / index	4
Vorwort / préface	5
Info Transport	6
Fotogalerie / galerie de photos	7, 8
Kategorien / catégories	9
Nordic Walking	10
Kleine Wanderung / petite randonnée	11
Große Wanderung / grande randonnée	12
Bodyflow	13
Line Dance	14
Shizentai	15
Orientalischer Tanz / danse orientale	16
Osteofit	17
Multifit	18
Fudishin	19
Muskelaufbau / renforcement musculaire	20
Pilates	21
Rückentraining / renforcement du dos	22
Tanzen macht Freude / Le plaisir de danser	23
Yoga mit Stuhl / yoga sur chaise	24
Zumba Gold	25
Yin Yoga	26
Ätherische Öle, Bachblüten und mehr	27, 28
Huiles essentielles, fleurs de Bach et plus	27, 28
Breakfast / petit déjeuner	29
Bingo	30
Kegeln / jeu de quilles	31
Bowling	32
Zusammen kochen / cuisinons ensemble	33
Muppentreff	34
Raclette mit Glühwein / raclette et vin chaud	35
Bauern- und Handwerkermuseum und Kutschenmuseum	36
Musée rural et artisanal et musée de calèches	36
Diskussionsrunde über Sicherheit im Internet und am Smartphone	37
Sicherheit sur internet et sur smartphone	37
Vortrag Osteopathie / conférence ostéopathie	38
Gedächtnistraining / entraînement de la mémoire	39
Soziale Isolation und Einsamkeit / isolement social et solitude	40
E-Banking & Guichet	41
Lehmatelier / atelier de modelage	42
Ich helfe meinem Angehörigen... aber wer hilft mir?	43
J'aide mon proche... mais qui m'aide, moi ?	43
Atelier ALETHEIA	44, 45
Geselliger Spieleabend / soirée conviviale de jeux de société	46
Musiktreff / rencontre musicale	47
Kreativer Makramee Workshop / Floristikworkshop mit Herz	48
Atelier créatif de macramé / atelier d'art floral avec coeur	48
Djembe - Trommelkurs / Djembe - cours de percussion	49
Kreativ Hänn	50
Escher Déierepark	51
4 Tage Paris & Versailles / 4 jours Paris & Versailles	52, 53
Zustimmung Fotos	54
Accord photos	55
Interne Regel	56
Règlement interne	57



Animateur /
Formateur



Ort / Lieu



Uhrzeit / Horaire



Material / Matériel



Informationen /
Informations



Sprache / Langue



Preis / Tarif



Anmeldefrist /
Date limite
d'inscription

VORWORT

PREFACE

Der Winter ist eine Symphonie der Stille, in der jede Schneeflocke zur Melodie des Windes tanzt. Die kahlen Bäume im Winter erinnern uns daran, dass Schönheit auch in der Simplizität existiert. Der Raureif an den Fenstern zeichnet vergängliche Kunstwerke, die nur der Winter bieten kann. Unter dem Schnee scheint die Welt zu schlafen, aber das Leben geht still weiter.

Im Club Syrdall glauben wir, dass es wichtig ist, aktiv zu bleiben und Kontakte zu pflegen, um gute Laune zu bewahren und körperlich und geistig gesund zu bleiben. Wir laden Sie herzlich ein, unser Aktivitätenprogramm durchzublättern, damit wir Sie willkommen heißen und Ihnen einen schönen Winter bereiten können.

L'hiver est une symphonie de silence, où chaque flocon danse sur la mélodie du vent. Les arbres nus en hiver nous rappellent que même dans la simplicité, la beauté existe. Le givre sur les fenêtres dessine des œuvres d'art éphémères que seul l'hiver peut offrir. Sous la neige, le monde semble endormi, mais la vie continue discrètement.

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

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

Jenny, Debbie, Manon, Olivier



INFO TRANSPORT



Bus : 421, 411, 406, 455, 401

Weitere Informationen finden Sie auf „mobilitéit.lu“

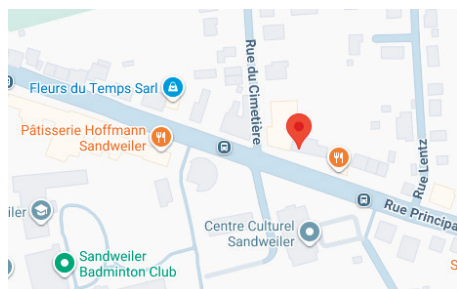
Pour de plus amples informations veuillez consulter
« mobilitéit.lu »

Haltestelle / Arrêt : Kiirch



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

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



FOTOGALERIE

GALERIE DE PHOTOS



Shabby Chic



Shabby Chic



Shabby Chic



Muppentreff



Wanderung 19.09.25



Velostour 01.10.25



Textil Musée 10.09.25

FOTOGALERIE

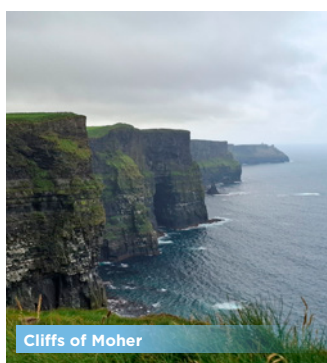
GALERIE DE PHOTOS



Klangschalen in der Salzgrötte



Bergen



Cliffs of Moher



Fjordsafari in Flam



Molly Malone Dublin



St Patrick's Cathedral Dublin



Rythmes africains



Frognerpark Oslo

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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



NORDIC WALKING

MARCHE NORDIQUE

Dienstag 13.01. - 28.04. / Donnerstag 15.01. - 30.04.

Diese sanfte Sportart bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, fördert das gesellige Miteinander und ist für jedes Alter geeignet. Treffen Sie Gleichgesinnte, tauschen Sie sich aus und genießen Sie die gemeinsame Zeit in der Natur.

Mardi 13.01. - 28.04. / Jeudi 15.01. - 30.04.

Ce sport doux offre de nombreux bienfaits pour la santé, favorise les interactions sociales et est idéal pour tous les âges. Rencontrez des personnes, échangez des idées et passez du temps ensemble dans la nature.

Weitere Informationen bei Anmeldung.

Plus d'informations lors de votre inscription.



Equipe Club Aktiv Plus



Innerhalb der Partnergemeinden / *dans nos communes conventionnées*



09h30



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



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





KLEINE WANDERUNG

PETITE RANDONNÉE

Freitag 23.01. / 27.02. / 27.03. / 24.04.

Begleiten Sie uns auf eine gemütliche Wanderung mit leicht begehbaren Wegen. (4-6 km). Gönnen Sie sich eine Auszeit in der wir gemeinsam „Natur“ tanken, uns bewegen, uns Zeit für Begegnungen und Gespräche nehmen und schöne Entdeckungen in der Natur machen.

Vendredi 23.01. / 27.02. / 27.03. / 24.04.

Rejoignez-nous pour une randonnée tranquille sur des sentiers faciles à parcourir (4 à 6 km). Offrez-vous une pause pour faire le plein de «nature», pour prendre le temps de rencontres et de conversations, pour bouger et faire de belles découvertes au cœur de la nature.

Weitere Informationen bei Anmeldung.

Plus d'informations lors de votre inscription.



Equipe Club Aktiv Plus



Innerhalb der Partnergemeinden / *dans nos communes conventionnées*



10h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / DE / FR / EN



Gratis / *gratuit*



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





GROSSE WANDERUNG GRANDE RANDONNÉE

Freitag 16.01. / 13.02. / 13.03. / 17.04.

Begleiten Sie uns in die Natur auf eine etwas anspruchsvollere Wanderung (7-9 Km) die für jeden gut machbar ist, der ein wenig Übung hat.

Vendredi 16.01. / 13.02. / 13.03. / 17.04.

Rejoignez-nous dans la nature pour une randonnée un peu plus exigeante (7-9 km), mais accessible à tous ceux qui ont un peu d'entraînement.

Weitere Informationen bei Anmeldung. *Plus d'informations lors de votre inscription.*

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Innerhalb der Partnergemeinden / *dans nos communes conventionnées*
-  14h00
-  Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés
-  Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*
-  LU / DE / FR / EN
-  Gratis / *gratuit*
-  Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance



BODYFLOW 1+2 BODYFLOW 3

1+2: Dienstag 13.01. - 28.04. / 3: Freitag 16.01. - 24.04.

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

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

1+2 : Mardi 13.01. - 28.04. / 3 : Vendredi 16.01. - 24.04.

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

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



1+2: Ulzana Kurmel / 3: Elena Malyarova



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



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



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



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



LU



1: 13 x / 143 €
2: 13 x / 143 €
3: 12 x / 132 €
Pass: 224 € (Bodyflow 3
+ Osteofit)





LINE DANCE

Mittwoch 14.01. - 22.04.

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter - auch für Männer! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Line-Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt „solo“, aber gleichzeitig synchron in der Gruppe. Viele Musikrichtungen sind vertreten: Von Pop, Rock, Oldies, Ballroom, Soul, Funk, Dance, über Country bis zu aktuellen Songs.

Mercredi 14.01. - 22.04.

Vous aimez danser, mais vous n'avez personne pour partager votre passion ? La danse en ligne est faite pour vous ! Une danse amusante sans partenaire, accessible à tous, même aux hommes ! Mouvement, danse et joie de vivre, forme physique et entraînement cérébral au rythme de la musique. La danse en ligne se pratique en ligne, côte à côte ou derrière les autres. Chacun danse en solo, mais aussi de manière synchronisée au sein du groupe. De nombreux styles musicaux sont représentés : pop, rock, oldies, musique de salon, soul, funk, dance, country et chansons contemporaines.

29.04.

Kein Kurs

29.04.

Pas de cours



Nathalie Damar



Kulturzentrum, Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



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



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



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



LU / FR



96 € x 12 Einheiten /
pour 12 unités
Pass 163 € unbegrenzte
Teilnahme



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





NIEDERANVEN

SHIZENTAI

Dienstag 13.01. - 28.04.

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

Mardi 13.01. - 28.04.

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



Jean-Paul Nowacka



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



9h30 - 11h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



169 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





ORIENTALISCHER TANZ ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

DANSE ORIENTALE DÉBUTANT ET AVANCÉS

Anfänger: Dienstag 13.01. - 28.04.

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

Débutants : Mardi 13.01. - 28.04.

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

Fortgeschrittene: Donnerstag 15.01. - 30.04.

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

Avancés : Jeudi 15.01. - 30.04.

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



Anna Rycerz



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



15h00 - 16h30



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



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



DE



195 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





LENNINGEN

OSTEOFIT

OSTEOFIT

Freitag 16.01. - 24.04.

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

Vendredi 16.01. - 24.04.

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



Elena Malyarova



Festsall

18, rue de l'Ecole • L-5414 Canach



10h00 - 11h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



132 € x 12 Einheiten / *pour 12 unités*

Pass: 224 € (Ostéofit

+ Bodyflow 3)





MULTIFIT

MULTIFIT

Donnerstag 15.01. - 30.04.

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

Es werden auch Übungen auf dem Boden durchgeführt.

Jeudi 15.01. - 30.04.

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

Des exercices au sol sont également proposés.



Ulzana Kurlmel



Kulturzentrum

11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange



09h00 - 10h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



143 € x 13 Einheiten

Pass: 243 € (Multifit

+ Yoga mit Stuhl)



FUDISHIN

Montag 12.01. - 27.04. / Mittwoch 14.01. - 29.04.

Fudishin, früher QI-GONG, bedeutet, diese besondere Energie zu trainieren, zu pflegen, zu kultivieren und zu bewahren. Diese Übungen werden in Form von leichten Bewegungen, Atemtechniken, Visualisierungen, Handauflegen und Akupressur durchgeführt. Das Ziel ist nicht nur, bei der Lösung von Gesundheitsproblemen zu helfen, sondern auch das Bewusstsein zu erweitern, um sich selbst besser kennenzulernen.

Lundi 12.01. - 27.04. / Mercredi 14.01. - 29.04.

Fudishin, jadis QI-GONG, signifie entraîner, entretenir, cultiver et préserver cette énergie particulière. Ces exercices s'effectuent sous forme de mouvements légers, de techniques de respiration, de visualisation, d'imposition des mains et d'acupression. L'objectif n'est pas seulement d'aider à résoudre des problèmes de santé, mais aussi d'élargir la conscience pour mieux se connaître soi-même.



Jean-Paul Nowacka



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



09h30 - 11h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



169 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





MUSKELAUFBAU

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mittwoch 14.01. - 29.04.

Krafttraining ist ein Trainingstyp, der auf die Steigerung der Kraft und der Muskelmasse abzielt. Die Übungen beinhalten oft Gewichte, Widerstandsbänder oder das eigene Körpergewicht, um verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und die Spannkraft und Ausdauer zu verbessern.

Mercredi 14.01. - 29.04.

Le renforcement musculaire est un type d'entraînement axé sur l'augmentation de la force et de la masse musculaire. Les exercices impliquent souvent des poids, des bandes de résistance ou le poids du corps pour cibler différents groupes musculaires et améliorer la tonicité et l'endurance.

Kein Kurs am 04.02. / pas de cours le 04.02.



Sarah Talebi



Salle polyvalente

3, am Eck • L-5471 Filsdorf



18h30 - 19h30



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / EN



130 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités



PILATES

Dienstag 13.01. - 28.04. / Donnerstag 15.01. - 30.04.

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

Mardi 13.01. - 28.04. / Jeudi 15.01. - 30.04.

C'est un type d'entraînement axé sur l'augmentation de la force et de la masse musculaire. Les exercices impliquent souvent des poids, des bandes de résistance ou le poids du corps pour cibler différents groupes musculaires et améliorer la tonicité et l'endurance.



Sarah Talebi



Kulturzentrum

Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



9h00 - 10h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / EN



130 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





RÜCKENTRAINING

ENTRAÎNEMENT DU DOS

Montag 19.01. - 27.04.

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

Lundi 19.01. - 27.04.

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



Isabelle Libert



Centre sportif Am Sand,
7 Routscheed • L- 6939 Niederanven
«Dëschtennis-Sall» au sous-sol de la salle de sport



10h15 - 11h15



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR



108 € x 12 Einheiten /
pour 12 unités



TANZEN MACHT FREUDE

LE PLAISIR DE DANSER

Mittwoch 14.01. - 29.04.

Sie lieben Musik und tanzen gerne? In diesem Kurs steht die Freude zum Tanzen und diese mit Gleichgesinnten zu teilen an erster Stelle. Zusätzlich fördert dieser Kurs die Konzentration und die Koordination. Sie lernen Tanzeinlagen aus der ganzen Welt kennen. Diese sind anspruchsvoll, aber dennoch an die Altersgruppe 50+ angepasst. Hier unterstützt einer den anderen und gemeinsam entstehen die tollsten Choreographien. Seien Sie dabei und tanzen Sie mit.

Mercredi 14.01. - 29.04.

Vous aimez la musique et aimez danser ? Dans ce cours, le plaisir de danser et de partager cette passion avec d'autres personnes partageant les mêmes idées est primordial. De plus, ce cours favorise la concentration et la coordination. Vous apprendrez des pas de danse du monde entier. Ceux-ci sont exigeants, mais adaptés aux personnes âgées de plus de 50 ans. Ici, chacun s'entraide et, ensemble, vous créerez les plus belles chorégraphies. Rejoignez-nous et dansez avec nous.

**Am 14.01. findet zwischen 15h30 und 16h00 ein Schnupperkurs statt.
Un cours d'essai aura lieu le 14 janvier entre 15h30 et 16h00.**



Ute Ott-Guth



Kulturzentrum

18, rue Principale • L-5240 Sandweiler



16h00 - 17h30



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



Pause Schulferien /
pause vacances scolaires



143 € x 13 Einheiten /
pour 13 unités





YOGA MIT STUHL

YOGA SUR CHAISE

Donnerstag 15.01. - 30.04.

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

Jeudi 15.01. - 30.04.

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



Ulzana Kurlmel



Kulturzentrum

11A, rue de Mondorf • L-5421 Erpeldange



10h00 - 11h00



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU



143 € x 13 Einheiten

Pass: 243 €

(Yoga mit Stuhl + Multifit)





CONTERN

ZUMBA GOLD

ZUMBA GOLD

Dienstag 13.01. - 28.04. / Donnerstag 15.01. - 30.04.

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

Lundi 13.01. - 28.04. / Jeudi 15.01. - 30.04.

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



Dorina Peschiaroli



Kulturzentrum

Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



10h00 - 11h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / DE



130 € x 13 Einheiten / *pour 13 unités*

Pass 221 €





YIN YOGA

YIN YOGA

Donnerstag 05.02. - 30.04.

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

Jeudi 05.02. - 30.04.

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

Keine Kurse im Januar.

Pas de cours en janvier.



Ayano Everling



Lorettokapell

6, rue des Romains • L-2443 Senningerberg



09h30 - 11h00



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



Pause Schulferien / *pause vacances scolaires*



LU / FR / DE / EN



140 € x 10 Einheiten /
pour 10 unités





ÄTHERISCHE ÖLE, BACHBLÜTEN UND MEHR

Dienstag 03.02. / Montag 02.03.

Thema am 03.02.: Selbstvertrauen.

Zweifelst Du ständig an Dir selbst, vergleichst Dich mit anderen und fühlst Dich Situationen nicht gewachsen? Du bist nicht allein. Nach einer kurzen Einführung beschreibt Sabine die einfachen und effektiven Techniken, die Du sofort umsetzen kannst. Affirmationen, Dankbarkeit, Umgang mit Ängsten, die eigenen Gefühle erkennen... Tools die Dir helfen, selbstbewusst aufzutreten, dich selbst zu respektieren und dadurch ganz Du selbst zu sein.

Thema am 02.03.: Harmonisieren von Emotionen.

Schock, Wut, mentale Überlastung, Schuldgefühle, Mutlosigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten, Überempfindlichkeit, Ungeduld, Nostalgie über Vergangenes, Ängste... So viele negative Emotionen, die unser Leben belasten und unserer Gesundheit schaden können. Blütenessenzen helfen Dir, Dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Dieser Workshop ist etwas Besonderes und verspricht Spass und Kreativität.

Sabine Kinzinger est pharmacienne et aroma-phyto-nutrithérapeute diplômée.



Sabine Kinzinger



Salle Polyvalente, Nei Schoul
3, am Eck • L-4751 Filsdorf



14h00 - 17h00



FR



50 € par atelier + 10 € pour la préparation,
à payer sur place



20.01. / 16.02.





HUILES ESSENTIELLES, FLEURS DE BACH ET PLUS

Mardi 03.02. / Lundi 02.03.

Thème du 03.02. : confiance en soi.

Vous doutez sans cesse, vous vous comparez aux autres, vous ne vous sentez pas à la hauteur... vous n'osez pas mais vous aimeriez bien ? Sachez que vous n'êtes pas seul ! Après une brève introduction au sujet, Sabine vous montre de nombreuses astuces simples et efficaces à mettre en pratique dès le soir de l'atelier. Affirmations, gratitude, gestion des peurs, identification des ressentis du moment... Un rendez-vous incontournable pour vous aider à vous affirmer, à vous respecter et donc être vous-même.

Thème du 02.03. : harmonisons nos émotions.

Choc, colère, charge mentale, culpabilité, découragement, difficulté à faire des choix, hypersensibilité, impatience, nostalgie du passé, peurs,... tant d'émotions négatives qui peuvent empoisonner notre vie et avoir des effets nocifs sur votre santé. Les elixirs floraux permettent à l'individu de retrouver son équilibre intérieur. Un atelier qui sort des sentiers battus qui se veut à la fois ludique et très créatif.

Sabine Kinzinger est pharmacienne et aroma-phyto-nutrithérapeute diplômée.



Sabine Kinzinger



Salle Polyvalente, Nei Schoul
3, am Eck • L-4751 Filsdorf



14h00 - 17h00



FR



50 € par atelier + 10 € pour la préparation,
à payer sur place



20.01. / 16.02.

BAUERN - UND HANDWERKSMUSEUM + KUTSCHENMUSEUM

MUSÉE RURAL ET ARTISANAL + MUSÉE DE CALÈCHES

29.04.

Das Bauern- und Handwerksmuseum begeistert mit restaurierten Maschinen und detailreichen Ausstellungen. Seien Sie dabei und erleben Sie das authentische Landleben vergangener Jahrhunderte.

Anschließend können wir ein gemeinsames Mittagessen im Café du Musée in Peppingen genießen. Danach besichtigen wir das Kutschenmuseum, welches 20 Pferdewagen, sowie die historische Entwicklung des Kutschenbaus zeigt.

29.04.

Le musée Rural et Artisanal montre des machines restaurées et des expositions riches en détails. Soyez de la partie et découvrez la vie rurale authentique des siècles passés.

Nous pourrions ensuite profiter d'un déjeuner ensemble au Café du Musée à Peppange. Après nous visiterons le musée des calèches, qui présente 20 calèches hippomobiles ainsi que l'évolution historique de la construction des calèches.

Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt.

Geführte Besichtigungen in beiden Museen.

Les repas et les boissons sont à régler sur place.

Visites guidées dans les deux musées.



Equipe Club Activ Plus



38, rue de Crauthem
L-3390 Peppange



10h00 - +/- 15h30



LU



17 €



06.04.



BREAKFAST

PETIT DEJEUNER

Montag 12.01. + 09.03. (Filsdorf) / 09.02. + 13.04. (Sandweiler)

Lust auf einen geselligen Morgen? Lassen Sie uns bei Kaffee, leckeren Teilchen und jeder Menge guter Laune gemeinsam in den Tag starten.

Lundi 12.01. + 09.03. (Filsdorf) / 09.02. + 13.04. (Sandweiler)

Envie d'une matinée conviviale ? Commençons la journée ensemble avec un café, des petites viennoiseries et de bonne humeur.



Equipe Club Aktiv Plus



Salle Polyvalente, Nei Schoul

3, am Eck • L-4751 Filsdorf

Club Aktiv Plus Syrdall

29-31 rue Principale • L-5240 Sandweiler



09h00 - 11h00



LU / FR / DE



7 €



Bis zum vorherigen Freitag /
jusqu'au vendredi avant



JANUAR / JANVIER

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mi / Me	07.01.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mo / Lu	12.01.	09h00	Breakfast Filsdorf	p. 30
Mo / Lu	12.01.	09h30	Fudishin	p. 19
Di / Ma	13.01.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	13.01.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	13.01.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	13.01.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	13.01.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	13.01.	10h00	Atelier Aletheia	p. 44, 45
Di / Ma	13.01.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	13.01.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	13.01.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	14.01.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	14.01.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	14.01.	14h30	Musiktreff	p. 47
Mi / Me	14.01.	15h00	Bowling	p. 33
Mi / Me	14.01.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	14.01.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	14.01.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	15.01.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	15.01.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	15.01.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	15.01.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	15.01.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	15.01.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	15.01.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	16.01.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	16.01.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	16.01.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	16.01.	14h00	Grosse Wanderung	p. 12
Mo / Lu	19.01.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	19.01.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	20.01.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	20.01.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	20.01.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	20.01.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	20.01.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	20.01.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	20.01.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	13.01.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	21.01.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	21.01.	12h30	Kegeln + essen / quilles + repas	p. 32
Mi / Me	21.01.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	21.01.	14h00	Muppentreff	p. 35
Mi / Me	21.01.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	21.01.	15h00	Kegeln / quilles	p. 14
Mi / Me	21.01.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	21.01.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	21.01.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14

Do / Je	22.01.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	22.01.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	22.01.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	22.01.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	22.01.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	22.01.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	22.01.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	23.01.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	23.01.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	23.01.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	23.01.	10h00	Kleine Wanderung	p. 11
Mo / Lu	26.01.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	26.01.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	27.01.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	27.01.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	27.01.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	27.01.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	27.01.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	27.01.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	27.01.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	27.01.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	28.01.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	28.01.	11h30	Raclette mit Glühwein	p. 36
Mi / Me	28.01.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	28.01.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	28.01.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	28.01.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	29.01.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	29.01.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	29.01.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	29.01.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	29.01.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	29.01.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	29.01.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	30.01.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	30.01.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	30.01.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	30.01.	17h30	Konferenz Ostéopathie	p. 38
Sa / Sa	31.01.	09h30	Ich helfe meinem Angehörigen	p. 43

FEBRUAR / FEVRIER

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mo / Lu	02.02.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	02.02.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	03.02.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	03.02.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	03.02.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	03.02.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	03.02.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	03.02.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	03.02.	14h00	Ätherische Öle	p. 27/28
Di / Ma	03.02.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16

Di / Ma	03.02.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	04.02.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	04.02.	12h30	Kegeln+essen / quilles+repas	p. 32
Mi / Me	04.02.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	04.02.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	04.02.	14h30	Musiktreff	p. 47
Mi / Me	04.02.	15h00	Kegeln / quilles	p. 32
Mi / Me	04.02.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	04.02.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	04.02.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	05.02.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	05.02.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	05.02.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	05.02.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	05.02.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	05.02.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	05.02.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	05.02.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	06.02.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	06.02.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	06.02.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	06.02.	10h30	Bingo im CIPA	p. 31
Mo / Lu	09.02.	09h00	Breakfast Sandweiler	p. 30
Mo / Lu	09.02.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	09.02.	10h15	Rückentraining	p. 22
Mo / Lu	09.02.	15h00	Vortrag Gedächtnistraining	p. 39
Di / Ma	10.02.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	10.02.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	10.02.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	10.02.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	10.02.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	10.02.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	10.02.	10h00	Atelier Aletheia	p. 44
Di / Ma	10.02.	10H00	Zesummen Kachen (cannelonis)	p. 34
Di / Ma	10.02.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	10.02.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	11.02.	09h30	Makramee / Makramé	p. 48
Mi / Me	11.02.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	11.02.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	11.02.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	11.02.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	11.02.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	12.02.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	12.02.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	12.02.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	12.02.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	12.02.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	12.02.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	12.02.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	12.02.	15h00	Orientalischer Tanz	p. 16
Fr / Ve	13.02.	09h00	Bodyflow 3	p. 13

Fr / Ve	13.02.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	13.02.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	13.02.	10h00	Grosse Wanderung	p. 12
Di / Ma	17.02.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	18.02.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	18.02.	15h00	Kegeln / quilles	p. 32
Mo / Lu	23.02.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	23.02.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	24.02.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	24.02.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	24.02.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	24.02.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	24.02.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	24.02.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	24.02.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	24.02.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	25.02.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	25.02.	11h30	Muppentreff	p. 35
Mi / Me	25.02.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	25.02.	15h00	Bowling	p. 33
Mi / Me	25.02.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	25.02.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	25.02.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	26.02.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	26.02.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	26.02.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	26.02.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	26.02.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	26.02.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	26.02.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	26.02.	15h00	Gedächtnistraining	p. 39
Do / Je	26.02.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	27.02.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	27.02.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	27.02.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	27.02.	10h00	Kleine Wanderung	p. 11

MÄRZ / MARS

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mo / Lu	02.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	02.03.	10h15	Rückentraining	p. 22
Mo / Lu	02.03.	14h00	Ätherische Öle	p. 27/28
Di / Ma	03.03.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	03.03.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	03.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	03.03.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	03.03.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	03.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	03.03.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	03.03.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	04.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	04.03.	14h00	Line Dance Basis	p. 14

Mi / Me	04.03.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	04.03.	14h30	Musiktreff	p. 47
Mi / Me	04.03.	15h00	Atelier: Sicherheit - sécurité	p. 37
Mi / Me	04.03.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	04.03.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	04.03.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	05.03.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	05.03.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	05.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	05.03.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	05.03.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	05.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	05.03.	15h00	Djembe	p. 49
Do / Je	05.03.	15h00	Gedächtnstraining	p. 39
Do / Je	05.03.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	06.03.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	06.03.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	06.03.	10h00	Osteofit	p. 17
Mo / Lu	09.03.	09h00	Breakfast Fildorf	p. 30
Mo / Lu	09.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	09.03.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	10.03.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	10.03.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	10.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	10.03.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	10.03.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	10.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	10.03.	10h00	Atelier Aletheia	p. 44/45
Di / Ma	10.03.	15h00	E-Banking	p. 41
Di / Ma	10.03.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	10.03.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	11.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	11.03.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	11.03.	15h00	Bowling	p. 33
Mi / Me	11.03.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	11.03.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	11.03.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Mi / Me	11.03.	18h30	Soziale Isolation und Einsamkeit	p. 40
Do / Je	12.03.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	12.03.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	12.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	12.03.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	12.03.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	12.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	12.03.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	12.03.	15h00	Gedächtnstraining	p. 39
Do / Je	12.03.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	13.03.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	13.03.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	13.03.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	13.03.	10h00	Grosse Wanderung	p. 12

Mo / Lu	16.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	16.03.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	17.03.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	17.03.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	17.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	17.03.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	17.03.	09h30	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	17.03.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	17.03.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	17.03.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	18.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	18.03.	12h30	Kegeln+essen / quilles+repas	p. 32
Mi / Me	18.03.	14h00	Muppentreff	p. 35
Mi / Me	18.03.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	18.03.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	18.03.	15h00	Kegeln / quilles	p. 32
Mi / Me	18.03.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	18.03.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	18.03.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	19.03.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	19.03.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	19.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	19.03.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Di / Ma	19.03.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	19.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	19.03.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	19.03.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Do / Je	19.03.	15h00	Gedächtnistraining	p. 39
Fr / Ve	20.03.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	20.03.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	20.03.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	20.03.	15h30	Osterdeko / déco pâques	p. 48
Mo / Lu	23.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	23.03.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	24.03.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	24.03.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	24.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	24.03.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	24.03.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	24.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	24.03.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	24.03.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	25.03.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	25.03.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	25.03.	15h00	Kegeln / quilles	p. 32
Mi / Me	25.03.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	25.03.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	25.03.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	26.03.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	26.03.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	26.03.	09h30	Nordic Walking	p. 10

Do / Je	26.03.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	26.03.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	26.03.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	26.03.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	26.03.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Do / Je	26.03.	15h00	Gedächtnistraining	p. 39
Fr / Ve	27.03.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	27.03.	10h00	Atelier Modelage	p. 42
Fr / Ve	27.03.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	27.03.	10h00	Kleine Wanderung	p. 11
Di / Ma	31.03.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46

APRIL / AVRIL

ANGE-
MELDET /
INSCRIT

Mi / Me	01.04.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	01.04.	15h00	Musiktreff	p. 47
Mi / Me	01.04.	15h00	Kegeln / quilles	p. 32
Mi / Me	02.04.	15h00	Gedächtnistraining	p. 39
Di / Ma	07.04.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Fr / Ve	10.04.	10h30	Bingo	p. 31
Mo / Lu	13.04.	09h00	Breakfast Sandweiler	p. 30
Mo / Lu	13.04.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	13.04.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	14.04.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	14.04.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	14.04.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	14.04.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	14.04.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	14.04.	10h00	Atelier Aletheia	p. 44/45
Di / Ma	14.04.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	14.04.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	14.04.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	15.04.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	15.04.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	15.04.	14h30	Kreativ Hänn	p. 50
Mi / Me	15.04.	15h00	Bowling	p. 33
Mi / Me	15.04.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	15.04.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	15.04.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	16.04.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	16.04.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	16.04.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	16.04.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	16.04.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	16.04.	10h00	Zumba Gold	p. 50
Do / Je	16.04.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	16.04.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	17.04.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	17.04.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	17.04.	14h00	Grosse Wanderung	p. 12
Mo / Lu	20.04.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	20.04.	10h15	Rückentraining	p. 22

Di / Ma	21.04.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	21.04.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	21.04.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	21.04.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	21.04.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	21.04.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	21.04.	14h00	Escher Déierepark	p. 51
Di / Ma	21.04.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	21.04.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	22.04.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	22.04.	12h30	Kegeln+essen / quilles+repas	p. 32
Mi / Me	22.04.	14h00	Muppentreff	p. 35
Mi / Me	22.04.	14h00	Line Dance Basis	p. 14
Mi / Me	22.04.	15h00	Kegeln / quilles	p. 32
Mi / Me	22.04.	15h00	Line Dance Level 1	p. 14
Mi / Me	22.04.	16h15	Line Dance Level 2	p. 14
Mi / Me	22.04.	17h15	Line Dance Level 3	p. 14
Do / Je	23.04.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	23.04.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	23.04.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	23.04.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	23.04.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	23.04.	10h00	Zesummen Kachen (Saumon)	p. 34
Do / Je	23.04.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	23.04.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	23.04.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16
Fr / Ve	24.04.	09h00	Bodyflow 3	p. 13
Fr / Ve	24.04.	10h00	Osteofit	p. 17
Fr / Ve	24.04.	10h00	Kleine Wanderung	p. 11
Mo / Lu	27.04.	09h30	Fudishin	p. 19
Mo / Lu	27.04.	10h15	Rückentraining	p. 22
Di / Ma	28.04.	09h00	Bodyflow 1	p. 13
Di / Ma	28.04.	09h00	Pilates	p. 21
Di / Ma	28.04.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Di / Ma	28.04.	09h30	Shizentai	p. 15
Di / Ma	28.04.	10h00	Bodyflow 2	p. 13
Di / Ma	28.04.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Di / Ma	28.04.	15h00	Orientalischer Tanz A	p. 16
Di / Ma	28.04.	19h00	Spieleabend / jeux de société	p. 46
Mi / Me	29.04.	09h30	Fudishin	p. 19
Mi / Me	29.04.	10h00	Bauernmusée Peppange	p. 29
Do / Je	30.04.	09h00	Multifit	p. 18
Do / Je	30.04.	09h00	Pilates	p. 21
Do / Je	30.04.	09h30	Nordic Walking	p. 10
Do / Je	30.04.	09h30	Yin Yoga	p. 26
Do / Je	30.04.	10h00	Zumba Gold	p. 25
Do / Je	30.04.	10h00	Yoga mit Stuhl	p. 24
Do / Je	30.04.	14h00	Djembe	p. 49
Do / Je	30.04.	15h00	Orientalischer Tanz F	p. 16



NIEDERANVEN

BINGO

BINGO

Freitag 06.02. / 10.04.

Gemeinsam mit dem „CIPA Gréngewald“ laden wir Sie auf einen Bingo Vormittag ein. Dieses Spiel bringt Freude und gute Laune. Im Anschluss können wir gemeinsam im CIPA zusammen zu Mittag essen.

Vendredi 06.02. / 10.04.

En collaboration avec le CIPA Gréngewald, nous vous invitons à une matinée de bingo. Un jeu qui promet divertissement et bonne humeur. Nous pourrions ensuite déjeuner ensemble au CIPA.

Das Menü wird ein paar Tage vorher bekannt gegeben.

Le menu sera communiqué quelques jours avant.

Equipe Club Aktiv Plus

Equipe CIPA Gréngewald



CIPA Gréngewald

8, Routscheed • L-6939 Niederanven



10h30

Mit anschliessendem Mittagessen / *suivi d'un repas de midi*Gratis ohne Mittagessen / *Gratuit sans le repas*

16 €: Suppe, Salat, Hauptgang, Dessert (Getränke sind im Preis nicht enthalten)

16 € : soupe, salade, plat, dessert (les boissons ne sont pas inclus)



02.02.

03.04.



KEGELN

JEU DE QUILLES

Mittwoch 21.01.(M) / 04.02.(M) / 18.02. / 18.03.(M) / 25.03. / 01.04. / 22.04.(M)

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

Mercredi 21.01.(M) / 04.02.(M) / 18.02. / 18.03.(M) / 25.03. / 01.04. / 22.04.(M)

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

Ab Februar findet das Kegeln zweimal im Monat statt.

Es ist ein gemeinsames Mittagessen einmal pro Monat vor dem Kegeln geplant. (Datum mit „M» gezeichnet).

Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt.

Le jeu de quilles aura lieu deux fois par mois à partir de février.

Un déjeuner commun est prévu une fois par mois avant le bowling (date marquée d'un « M »).

Les repas et les boissons sont à régler sur place.



Café de la Gare

197, rue Principale • L-5366 Munsbach



15h00 - 18h00

12h30 - 18h00 (M)



LU / FR / DE / EN



Gratis



Bis zum Vortag /
jusqu'à la veille





KOCKELSCHEUER

BOWLING

BOWLING

Mittwoch 14.01. / 25.02. / 11.03. / 15.04.

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

Mercredi 14.01. / 25.02. / 11.03. / 15.04.

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

Getränke werden vor Ort bezahlt.

Les boissons sont à régler sur place.



Equipe Club Aktiv Plus



20, Route de Bettembourg
L-1899 Kockelscheuer



15h00 - 17h00



LU / FR / DE / EN



20 €



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





GEMEINSAM KOCHEN

CUISINONS ENSEMBLE

Dienstag 10.02.: Cannellonis /

Donnerstag 23.04.: Gravlax-Lachs mit Kartoffeln und Salat

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

Mardi 10.02.: Cannellonis /

Jeudi 23.04.: Saumon gravlax avec pommes de terre et salade

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



Maggy Guillaume
José Dos Santos



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



10h00 - 15h00



LU / FR



20 €



30.01.
01.04.





MUPPENTREFF

Mittwoch 21.01. / 25.02 / 18.03. / 22.04.

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

Mercredi 21.01. / 25.02 / 18.03. / 22.04.

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

Weitere Informationen bei Anmeldung. Plus d'informations lors de votre inscription.

-  Equipe Club Aktiv Plus
-  Innerhalb der Partnergemeinden / *dans nos communes conventionnées*
-  14h00
-  Angepasste Kleidung und Schuhe /
veuillez porter des vêtements et chaussures adaptés
-  LU / DE / FR / EN
-  Gratis / *Gratuit*
-  Bis 48 Stunden vorher /
jusqu'à 48 heures en avance



RACLETTE MIT GLÜHWEIN

RACLETTE ET VIN CHAUD

Mittwoch 28.01.

Der Winter ist zurück, und was gibt es Schöneres, als ihn in einer gemütlichen Runde mit einem wohltuenden Raclette und duftendem Glühwein zu feiern?

Mercredi 28.01.

L'hiver est de retour et quoi de mieux pour le célébrer dans une ambiance chaleureuse et gourmande autour d'une raclette réconfortante et d'un vin chaud parfumé ? Nous vous proposons de vous retrouver pour un moment convivial et festif.



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



11h30 - 15h00



LU / FR / DE



15 €



15.01.





SANDWEILER

DISKUSSIONSRUNDE ÜBER SICHERHEIT IM INTERNET UND AM SMARTPHONE

TABLE RONDE SUR LA SÉCURITÉ SUR INTERNET ET SUR LES SMARTPHONES

Mittwoch 04.03.

Das Internet ist nützlich- jedoch nicht immer sicher. Ein erfahrener Sicherheitsberater informiert Sie, wie Sie Betrugsversuche erkennen. In einer entspannten Gesprächsrunde suchen wir gemeinsam nach einfachen Lösungen, damit Sie künftig ihre Daten schützen, gelassen das Handy bedienen und sicher durchs Internet surfen können.

Mercredi 04.03.

Internet est utile, mais pas toujours sûr. Un conseiller en sécurité expérimenté vous informe sur la manière de reconnaître les tentatives de fraude. Dans le cadre d'une discussion détendue, nous recherchons ensemble des solutions simples pour que vous puissiez à l'avenir protéger vos données, utiliser votre téléphone portable en toute sérénité et surfer en toute sécurité sur Internet.



Albert Wantzenrieder
Equipe Club Aktiv Plus



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



15h00 - 17h00



LU



Gratis



15.02.





VORTRAG: DIE GANZHEITLICHE PERSPEKTIVE DER OSTEOPATHIE

CONFÉRENCE : LA PERSPECTIVE HOLISTIQUE DE L'OSTÉOPATHIE

Freitag 30.01.

Lernen Sie, die Prinzipien der Osteopathie kennen und wie der Körper als zusammenhängendes System funktioniert. Erfahren Sie, bei welchen Beschwerden Osteopathie helfen kann – oft als sanfte Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung. Der Fokus des Vortrags richtet sich auf die Atmung aus osteopathischer Sicht. Erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, um den Atem zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Vendredi 30.01.

Apprenez les principes de l'ostéopathie et comprenez comment le corps fonctionne comme un système interconnecté. Découvrez dans quels cas l'ostéopathie peut être bénéfique – souvent en complément doux à la médecine conventionnelle. Le cœur de la conférence porte sur la respiration, vue sous l'angle ostéopathique. Recevez des conseils pratiques pour améliorer votre respiration au quotidien et renforcer votre bien-être.

Für alle, die neugierig auf eine sanfte, ganzheitliche Gesundheitsbetrachtung sind. Verständlich erklärt, mit Raum für Fragen und Fallbeispiele.

Pour toutes les personnes curieuses d'une approche douce et globale de la santé. Explications claires, avec un espace dédié aux questions et à des exemples concrets.



Irina Barthel
Equipe Club Aktiv Plus



Centre Culturel « An Huef »
7, rue du Schlammestee
L-5770 Weiler-la-Tour



17h30 - 19h00



DE



17 €



27.01.



GEDÄCHTNISTRAINING

ENTRAINEMENT DE LA MÉMOIRE

**Infoveranstaltung mit Schnupperkurs: Montag 09.02. /
Kurs: Donnerstag 26.02. - 02.04.**

Unser Gedächtnis lässt uns im Alltag mal gerne im Stich. Dagegen können Sie aktiv etwas tun! Nicht nur unser Körper muss trainiert werden, sondern auch unser Gehirn, damit es fit bleibt. In entspannter Atmosphäre, ohne Stress und mit Spass fördern wir unsere Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken.

**Séance d'information et d'essai : Lundi 09.02. /
Cours : Jeudi 26.02. - 02.04.**

Au quotidien, notre mémoire nous fait souvent défaut. Il est possible d'y remédier ! Il n'y a pas que notre corps qui a besoin d'exercice, notre cerveau aussi, pour rester performant. Dans une ambiance détendue, conviviale et sans stress, votre mémoire, votre perception, votre concentration et votre raisonnement logique seront améliorés.



Eleonore Hein-Becker
Lëtzebuenger Veräin Gediechnistraining



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



15h00 - 16h30



LU



Infoveranstaltung /
séance d'information :
gratis / gratuit
Kurs / cours : 70 €



02.02.





SOZIALE ISOLATION UND EINSAMKEIT: EINSAMKEIT - WAS IST DAS?

ISOLEMENT SOCIAL ET SOLITUDE : LA SOLITUDE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Mittwoch 11.03.

Wir laden Sie herzlich zu einem aufschlussreichen Vortrag zum Thema „Soziale Isolation und Einsamkeit“ ein. Welche Auswirkungen haben sie auf unser Leben – und können sie uns krank machen? Sprechen wir gemeinsam darüber, wie solche isolierenden Zustände entstehen und welche präventiven Maßnahmen helfen können, ihnen vorzubeugen.

In einem offenen und ungezwungenen Austausch erfahren wir, wie soziale Bindungen uns stärken können.

Mercredi 11.03.

Nous vous invitons cordialement à une conférence enrichissante sur le thème de « l'isolement social et la solitude ». Quel impact ont-ils sur nos vies et peuvent-ils nous rendre malades ? Nous discuterons des causes de ces situations d'isolement et des mesures qui peuvent contribuer à les prévenir.

Au cours d'une discussion ouverte et informelle, nous découvrirons comment les liens sociaux peuvent nous renforcer.

**Geselliger Austausch nach dem Vortrag bei Kaffee und Kuchen.
Echange convivial après la présentation avec café et gâteau.**



Equipe Club Aktiv Plus

Service IRIS • Yanica Reichel • Croix-Rouge luxembourgeoise



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



18h30 - 20h00



LU



Gratis / *gratuit*



02.03.

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen





SANDWEILER

E-BANKING & GUICHET

Dienstag 10.03.

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

Mardi 10.03.

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



Equipe Club Aktiv Plus



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



15h00 - 16h30



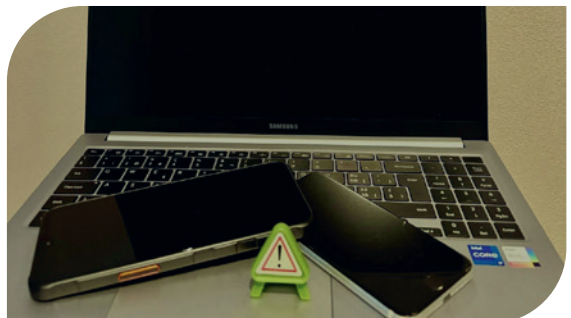
LU / FR / DE



Gratis / *gratuit*



Eng Woch am Virus /
une semaine à l'avance





LEHMATELIER

ATELIER DE MODELAGE

Freitag 16.01. - 27.03.

Entdecken Sie, wie Sie dieses formbare Material verwenden können, und lassen Sie sich inspirieren, diese Masse nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

Mit Ton werden Ihre Finger geschmeidig und mit ein paar Werkzeugen können Sie schöne Objekte herstellen, die Sie behalten oder verschenken können.

Verschiedene Methoden: Plattenmethode, Wulsttechnik, Technik des Zusammendrückens einer Tonmasse durch wiederholten Fingerdruck, um ein Kunststück zu formen. Lernen Sie, wie man ein widerstandsfähiges und stabiles Kunststück herstellt.

Vendredi 16.01. - 27.03.

Découvrez comment utiliser ce matériau malléable et laissez vous inspirer pour transformer cette pâte au gré de vos inspirations.

Avec l'argile, vos doigts vont se délier et avec quelques outils, vous pourrez réaliser de beaux objets à conserver ou à offrir.

Plusieurs techniques : de la plaque, technique du colombin, technique du pincement d'une masse de terre par pressions successives des doigts pour former une pièce. Apprendre à créer une pièce résistante et stable.



Carole Zaavy



Club Aktiv Plus Syrdall

29-31, rue Principale • L-5240 Sandweiler



10h00 - 12h00



Verleih des Sets möglich:

3 € pro Einheit

oder Kauf des Sets: 15 € /
*location de kit possible 3 €
pour chaque séance
ou achat kit 15 €*



LU / FR



270 € x10 Einheiten /
pour 10 séances





NIEDERANVEN

ICH HELFE MEINEM ANGEHÖRIGEN... ABER WER HILFT MIR?

J'AIDE MON PROCHE... MAIS QUI M'AIDE, MOI?

Samstag 31.01.

Sind Sie pflegender Angehöriger und wissen nicht immer, wo Sie hilfreiche Informationen oder passende Unterstützungsangebote finden können?

Entdecken Sie Angebote zur Entlastung, Möglichkeiten für Auszeiten sowie praktische Tipps, die Ihren Alltag erleichtern können. In angenehmer Atmosphäre haben Sie außerdem die Gelegenheit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und Ihre Fragen direkt an die anwesenden Fachleute zu stellen.

Samedi 31.01.

Vous êtes aidant et vous ne savez pas toujours où trouver les informations utiles ou quelles aides existent pour vous accompagner ?

Venez découvrir les offres de soutien, les solutions de répit et des conseils pratiques pour alléger votre quotidien. Ce moment convivial sera aussi l'occasion d'échanger avec d'autres aidants et de poser toutes vos questions aux professionnels présents.



Equipe Club Aktiv Plus
Services Croix-Rouge Luxembourgeoise



Centre de jour
Help Niederanven
6, Routscheed
L-6939 Niederanven



09h30 Empfang / *accueil*
10h00 - 12h00



LU



Gratis / *gratuit*



23.01.

Aidant.lu

ATELIER ALETHEIA

Dienstag 13.01. / 10.02. / 10.03. / 14.04.

Ein kultureller, historischer, philosophischer und geselliger Workshop.

Januar: Die Geburt der Menschheit oder der Mythos von Prometheus. Der Monat aller Anfänge.

Februar: Einführung in Bestattungsriten weltweit. Der Monat der Reinigung von Körper und Geist.

März: Blumen schmücken hier und dort verschiedene Kunstwerke. Welche Botschaften bergen sie?

April: Frauen im Zentrum von Machtkämpfen. Hinter jedem Mann steht eine Frau!

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

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



Sophie Noël-Roelants



Centre Culturel « An Huef »

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



10h00 - 12h00



En collaboration avec le Club Aktiv Plus « De Forum »



FR



1 Atelier / *atelier* : 25 €

Pass: 92 € (4 Ateliers / *ateliers*)



Eine Woche im Vorfeld / *une semaine en avance*



ALETHEIA



WEILER-LA-TOUR

ATELIER ALETHEIA

Mardi 13.01. / 10.02. / 10.03. / 14.04.

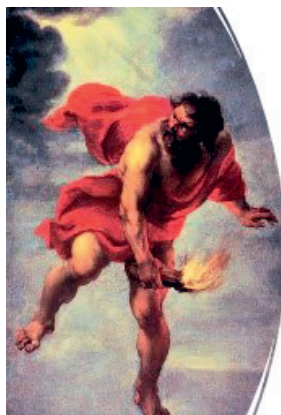
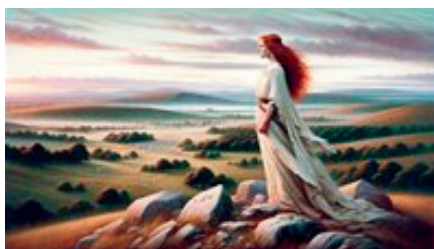
Un atelier culturel, historique, philosophique et convivial.

Janvier : La naissance de l'humanité ou le mythe de Prométhée. Mois de tous les commencements.

Février : Initiation aux rites funéraires à travers le monde. Mois des purifications des corps et des esprits.

Mars : Des fleurs parsèment ça et là des oeuvres d'art. Quels sont leurs messages ?

Avril : Des femmes au coeur des intrigues du pouvoir. Derrière un homme se cache une femme !



GESELLIGER SPIELEABEND

SOIRÉE CONVIVIALE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Jeden Dienstag

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

Chaque mardi

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

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

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



Elisabeth Blum
Romain Blaeser



Kulturzentrum
Rue de l'Ecole • L-5431 Lenningen



19h00 - 22h30



LU / DE / FR



Gratis / *gratuit*



Keine Anmeldung erforderlich /
pas d'inscription nécessaire





NIEDERANVEN

MUSIKTREFF

RENCONTRE MUSICALE

Mittwoch 14.01. / 04.02. / 04.03. / 01.04.

Unser Musiktreff ist eine beliebte und lebendige Möglichkeit, einen schönen und geselligen Nachmittag zu verbringen. Bei uns ist jeder willkommen, der Spass an Musik hat - ob beim Singen oder auf verschiedenen Instrumenten.

Mercredi 14.01. / 04.02. / 04.03. / 01.04.

Notre groupe musical est une manière populaire et vivante pour passer une après-midi agréable et conviviale. Nous accueillons toutes les personnes qui aiment la musique - qu'il s'agisse de chanter ou de jouer de divers instruments de musique.

Die genaue Adresse wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.

L'adresse précise vous sera communiqué après votre inscription.



Susi Baldauff



Niederanven



14h30 - 16h30



Gratis / *gratuit*



3 Tage im Voraus /
3 jours en avance





KREATIVER MAKRAMEE WORKSHOP FLORISTIKWORKSHOP MIT HERZ

ATELIER CRÉATIF DE MACRAMÉ

ATELIER D'ART FLORAL AVEC CŒUR

Kreativer Makramee Workshop: Mittwoch 11.02.

Entdecke die Kunst des Knotens. In einem geführten Kurs von einer kreativen Häkel und Makramee Spezialistin lernen Sie die Grundlagen der Makramee Kunst. Sie können ihre eigene Dekoration gestalten oder können ihren Liebsten für Valentinstag eine Freude mit einem Geschenk machen.

Floristikworkshop mit Herz: Freitag 20.03.

Lassen Sie den Frühling in ihr Herz und gestalten Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Floristin eine liebevolle Osterdekoration. In einer gemütlichen Atmosphäre können Sie selbst kleine Kunstwerke aus Naturmaterialien für Ostern kreieren.

Atelier créatif de macramé : Mercredi 11.02.

Découvrez l'art du nouage. Dans un cours guidé par une spécialiste créative du crochet et du macramé, vous apprendrez les bases de l'art du macramé. Vous pourrez créer votre propre décoration ou faire plaisir à vos proches pour la Saint-Valentin avec un cadeau.

Atelier d'art floral avec coeur : Vendredi 20.03.

Laissez le printemps entrer dans votre cœur et créez une décoration de Pâques pleine d'amour avec une fleuriste expérimentée. Dans une ambiance chaleureuse, vous pourrez créer vous-même de petites œuvres d'art à partir de matériaux naturels pour Pâques.



Equipe Club Aktiv Plus

Makramee: Chantal Everad

Floristik: Sanda Bofferding



Salle Polyvalente (Makramee)

Nei Schoul • 3, am Eck • L-4751 Filsdorf

Club Aktiv+ Syrdall (Floristik)

29-31 rue Principale • L-5240 Sandweiler



09h00 - 11h30 (Makramee)

16h00 - 18h00 (Floristik)



LU



20 € Makramee / 45 € Floristik





CONTERN

DJEMBE - TROMMELKURS

DJEMBE - COURS DE PERCUSSION

Donnerstag 15.01. - 30.04.

In diesem Kurs zeigt dir Masabo von „Together as One“ (gemeinnütziger Verein), wie du dieses Instrument ohne Vorkenntnisse und ohne Schwierigkeiten erlernen kannst. Trainiere an diesem Nachmittag auch deine Stimme.

Jeudi 15.01. - 30.04.

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



Masabo Sizimwe



Kulturzentrum

Am Medenpoull • L-5351 Oetrange



14h00 - 15h30



Ausleihen von Djembe möglich / *possibilité de louer un djembé*



LU / EN / FR



195 € x 13 Einheiten / *pour 13 unités + 10 € Leihen Djembe / location*



Keine Anmeldung erforderlich /
pas d'inscription nécessaire





KREATIV HÄNN

1 + 3 Mittwoch

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

1^{er} + 3^e Mercredi

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



Al Schoul
16, rue de Medingen
L-5355 Moutfort



14h30 - 16h30



LU



Gratis / *gratuit*



ESCHER DÉIERPARK



Dienstag 21.04.

Entdecken Sie den Escher Déierepark!

Der Escher Déierepark liegt im Herzen des Gaalgebierg, nur einen Katzensprung vom Stadtzentrum von Esch-sur-Alzette entfernt, und bietet Ihnen ein außergewöhnliches Naturerlebnis.

Auf einer Fläche von 2 Hektar beherbergt diese Oase der Ruhe 150 Tiere aus 25 Arten. Ein idealer Ort für Naturliebhaber, Familien und Neugierige jeden Alters. Um Ihr Erlebnis zu bereichern, wird eine Führung „um Heemelwee“ angeboten, und um den Genuss zu verlängern, empfängt Sie das Eschër Bamhauscafé mit Getränken und Leckereien in einer herzlichen und geselligen Atmosphäre.

Mardi 21.04.

Partez à la découverte du Escher Déierepark !

Situé au cœur du Gaalgebierg, à deux pas du centre-ville d'Esch-sur-Alzette, le Escher Déierepark vous propose une immersion exceptionnelle en pleine nature.

Sur une surface de 2 hectares, ce havre de paix abrite 150 animaux répartis en 25 espèces. Un lieu idéal pour les amoureux de la nature, les familles et les curieux à tous âges.

Pour enrichir votre expérience, une visite guidée «um Heemelwee» est proposée et pour prolonger le plaisir, le Eschër Bamhauscafé vous accueille avec boissons et douceurs dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Info: Nutzen Sie den Gaalgebus. Alle 30 Minuten ab 11h30 Uhr mit maximal 8 Plätzen.

Infos : Profitez du Gaalgebus. Toutes les 30min. à partir de 11h30 avec un maximum de 8 places (Quai C, Äispiste, Tennis, Grousse Parking, Pavillon Gaalgebierg et Camping/Déierepark).

 64, Gaalgebierg
L-4142 Esch-sur-Alzette
Treffpunkt „Heemelwee“

 14h00 - 16h30

 LU

 Gratis / *gratuit*

 14.04.



VOYAGE PARIS - VERSAILLES

Lundi 18.05 – Jeudi 21.05

Nous vous proposons un séjour unique au cœur de Paris, la Ville Lumière, avec une excursion royale au Château de Versailles et ses jardins somptueux.

Imaginez-vous flânant sur les Champs-Élysées, admirant la Tour Eiffel scintiller au crépuscule, avant de plonger dans l'univers majestueux du Château de Versailles et ses jardins à couper le souffle.

Ce séjour, pensé pour votre confort et votre plaisir, allie culture, détente et convivialité. Entre découvertes gastronomiques, balades pittoresques et moments partagés, chaque journée sera une invitation à savourer la beauté et l'art de vivre à la française. Envie d'en savoir plus ? Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions et vous fournir toutes les précisions.

Jour 1 – Paris en majesté

Départ tôt le matin avec pause petit déjeuner. Arrivée vers midi et déjeuner dans un authentique bistrot parisien. L'après-midi, grande visite panoramique : Champs-Élysées, Arc de Triomphe, Place de la Concorde, Tour Eiffel et quartier de l'Opéra. Installation à notre hôtel. Dîner et nuit à Paris.

Jour 2 – L'âme de Paris

Après le petit-déjeuner, balade guidée dans le cœur historique : Île de la Cité, Notre-Dame, Quartier Latin, Palais du Louvre. Déjeuner libre et temps pour flâner, faire du shopping ou visiter un musée. L'après-midi, croisière sur la Seine pour admirer Paris depuis l'eau. Dîner et nuit à Paris.

Jour 3 – Versailles et sa splendeur

Excursion à Versailles : visite guidée du château et des jardins royaux. Déjeuner libre. Retour à Paris et découverte de Montmartre, son atmosphère artistique, la basilique Sacré-Cœur et le célèbre Place du Tertre. Dîner et nuit à Paris.

Jour 4 – Derniers instants à Paris et retour

Petit-déjeuner puis départ pour le retour. Déjeuner convivial en route dans la région de Reims. Arrivée en soirée au Luxembourg.



06h45 Parking derrière le supermarché
(141, route de Trèves • L-6940 Niederanven)



880 € en chambre double + 240 € supplément chambre individuelle

Le trajet en autocar grand confort**** (WC, lecteur DVD et réfrigérateur),
Petit-déjeuner et déjeuner lors du voyage aller, 3 nuits en demi-pension
dans l'Hôtel : The ReMiX Hotel Paris, Déjeuner lors du voyage retour, toutes
les visites, assurance annulation voyage, 2 accompagnateurs.



01.03



REISE PARIS – VERSAILLES

Montag 18.05. – Donnerstag 21.05.

Wir bieten Ihnen einen einzigartigen Aufenthalt im Herzen von Paris, der Stadt der Lichter, mit einem königlichen Ausflug zum Schloss Versailles und seinen prächtigen Gärten.

Stellen Sie sich vor, Sie schlendern über die Champs-Élysées, bewundern den Eiffelturm, der in der Abenddämmerung funkelt, bevor Sie in die majestätische Welt des Schlosses von Versailles und seiner atemberaubenden Gärten eintauchen. Dieser Aufenthalt, der ganz auf Ihren Komfort und Ihr Vergnügen ausgerichtet ist, verbindet Kultur, Entspannung und Geselligkeit. Zwischen gastronomischen Entdeckungen, malerischen Spaziergängen und gemeinsamen Momenten wird jeder Tag zu einer Einladung, die Schönheit und die französische Lebensart zu genießen. Möchten Sie mehr erfahren? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und Ihnen alle weiteren Informationen zu geben.

Tag 1 – Paris in seiner ganzen Pracht

Abfahrt am frühen Morgen mit Frühstückspause. Ankunft gegen Mittag und Mittagessen in einem authentischen Pariser Bistro. Am Nachmittag große Panorama-Tour: Champs-Élysées, Arc de Triomphe, Place de la Concorde, Eiffelturm und Operviertel. Einchecken in unserem Hotel. Abendessen und Übernachtung in Paris.

Tag 2 – Die Seele von Paris

Nach dem Frühstück geführter Spaziergang durch das historische Zentrum: Île de la Cité, Notre-Dame, Quartier Latin, Palais du Louvre. Mittagessen zur freien Verfügung und Zeit zum Bummeln, Shoppen oder für einen Museumsbesuch. Am Nachmittag Bootsfahrt auf der Seine, um Paris vom Wasser aus zu bewundern. Abendessen und Übernachtung in Paris.

Tag 3 – Versailles und seine Pracht

Ausflug nach Versailles: Führung durch das Schloss und die königlichen Gärten. Mittagessen zur freien Verfügung. Rückkehr nach Paris und Besichtigung von Montmartre, seiner künstlerischen Atmosphäre, der Basilika Sacré-Cœur und dem berühmten Place du Tertre. Abendessen und Übernachtung in Paris.

Tag 4 – Letzte Momente in Paris und Rückreise

Frühstück und anschließend Rückreise. Gemütliches Mittagessen unterwegs in der Region Reims. Ankunft am Abend in Luxemburg.



06:45 Uhr Parkplatz hinter dem Supermarkt
(141, route de Trèves • L-6940 Niederanven)



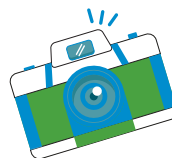
880 € im Doppelzimmer + 240 € Einzelzimmerzuschlag

Fahrt im komfortablen Reisebus**** (WC, DVD-Player und Kühlschrank),
Frühstück und Mittagessen auf der Hinfahrt, 3 Übernachtungen mit
Halbpension im Hotel: The ReMiX Hotel Paris, Mittagessen auf der Rückfahrt,
alle Besichtigungen, Reiserücktrittsversicherung, 2 Reisebegleiter.



01.03

GEBEN SIE UNS IHRE ZUSTIMMUNG FÜR DIE AUFNAHME VON FOTOS?



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

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

ERMÄCHTIGE HIERMIT

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

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

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

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

Erstellt in Luxemburg, am _____

Unterschrift des Kunden:

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



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

Je, soussigné(e) (Prénom, Nom) _____
demeurant à _____

AUTORISE PAR LA PRÉSENTE

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

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

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

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

Fait à Luxembourg, le _____

Signature du client :

INTERNE REGELN

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

Achtung!

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

REGLEMENT INTERNE

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

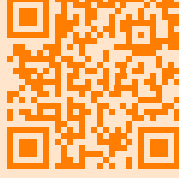
Attention !

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

DËST ASS VILL MÉI WÉI JUST E STULL!



INSPIRÉIERT
IECH VUN HIRE
GESCHICHTEN



Andrée BILTGEM, Présidente de Rahna - Muppen ënnerstëtze Leit am Rollstull, Vice-Présidente d'Info-Handicap
Charles SIWEK, Secrétaire de la Ligue CTF (Gaart an Heem) | **Paul WECKERING**, Président de la Fanfare
Stroossen | **Esra LOTOLL**, Trésorière générale de la Fédération nationale des Pompiers
Julie ERNST, Vice-Présidente du club de gymnastique Le Réveil Bettembourg

benevolat.lu

Huel Plaz am Comité vun engem Veräin an hëlleft seng Zukunft matzegestalten!

Agence
du Bénévolat

Mifa
De Familljeministère



clubaktiv⁺ du réseau Help

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

Für ein **erfülltes** und **aktives** Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Aktiv
Plus

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

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

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

DE

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

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



CAP An der Loupescht
☎ 27 55 33 95



CAP Atertdall
☎ 27 55 33 70



CAP Mosaïque Club
☎ 27 55 33 90



CAP Muselheem
☎ 27 55 36 60



CAP Syrdall
☎ 26 35 25 45



CAP Uelzechtdall
☎ 26 33 64 1

club⁺
aktiv

help⁺
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu



26 70 26

Und das ist erst **der Anfang!**



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

clubaktiv⁺



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

help[♥]
All Dag ass e gudden Dag