



Hierscht am Dall 2025

Bissen | Helperknapp | Fischbach | Heffingen | Lintgen
Lorentzweiler | Mersch | Steinsel | Nommern

club
aktiv⁺







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Der 25. Herbst ist da

Es ist soweit, am 15. Oktober ist ihr Club offiziell 25 Jahre alt! Und das wird natürlich gross gefeiert. Mit unter anderem einem Bankett und einer Messe die von unserem hauseigenen Chor gesungen wird. Und der krönende Abschluss wird unsere Donaukreuzfahrt sein. Es ist also gut möglich dass wir zwischen dem 15. Oktober und dem 27. Oktober nur bedingt zu erreichen sind, da das ganze Team natürlich mitfeiert.

Nichtsdestotrotz haben wir Ihnen für unseren 25. Herbst auch ein schön gefülltes Aktivitätenprogramm zusammengestellt, und wieder haben wir neue Kurse im Programm. Hier sollten Sie sich einmal das Floor-Curling genauer anschauen, denn es macht Spass und es ist ein Sport wo jeder kann.

Auch haben wir wieder einige sehr interessante Ausflüge, ob lehrreich, kulturell oder spassig, für Sie organisiert, und unsere Kulturreise 2026 ist auch schon im Programm.

Wir freuen uns auf jeden Fall auf diesen Herbst und auf viele gemütliche Stunden mit Ihnen zusammen, und hoffen Sie bei der einen oder anderen unserer Aktivitäten zu sehen.

Der 25. Herbst ist da	3
INFOS :	
Wo steige ich eigentlich in den Bus?	6
Chèque cadeau à offrir	7
Carnet d'adresses	8
Kulturreise 2026 Augsburg und Augsburgs Land	9
HIGHLIGHTS :	
Hierschtfest mat Choucroute	10
Floor-Curling	11
Découvrez Carmina Burana : un chef-d'œuvre musical et chorégraphique à ne pas manquer !	12
AUSFLÜGE EXCURSIONS :	
Citytrip Ottweiler	13
À la découverte des secrets de Stavelot	14
Sucrerie Tirlémont et visite de la ville	14
Le brame du cerf aux grottes de Han	15
Pfeifer und Langen - Zuckerfabrik in Jülich	16
Zweibrücken Outletcenter	16
Les Forges d'Irdamur : Voyage au Cœur du Métal et de l'Histoire	17
Challenge en Fagnes : Explorez les Hautes Fagnes à pied	17
Aywaille - Sous la terre, au cœur de la pierre	18
LSG „Lëtzebuerger Saatbau Genossenschaft“ und „De Verband“ in Colmar Berg	19
Katharinenmarkt St. Vith	20
Musée de la Lessive & Musée de la Ville d'Eaux	20
Escape Room : plongez dans l'aventure fantasy du Château du Duc d'Arenberg !	21
Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach	22
Namur - entre art et parfums	23
Buche de Noël - Préparez les fêtes en douceur !	24
ArsKRIPPANA - Wunderwelt der Krippenkunst in Büllingen	24
Atelier : décoration de Noël	25
Atelier : Weihnachtsbäckerei	25
National Museum of Natural History & Marché de Noël sous-terrain Valkenburg	26
Luxemburg – Philharmonie und Mudam	27
Textilmuseum in Larochette	28
Exposition « Cléopâtre Superstar »	28
Gemütlicher Nachmittag mit Adventsliedern, auch ohne Notenkenntnis	29
Weihnachtsmarkt Weißenburg	29
Maastricht	30
It's Tea Time	31
KONFERENZEN CONFÉRENCES :	
Buchclub Uelzechtall	32
Zusammenarbeit Mierscher Theater	33
DIE PANNE	34
Le chant choral dans tous ses états	35
Hopp Marjänn - E Lëtzebuerger Musical-Klassiker	36
Oper in Lüttich / L'opéra à Liège	37
KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS :	
Aerobic	42
Jogging	43
Aquagym in Mersch	44

Badminton	44
Pickle Ball	45
Streckhexen	45
Yoga	46
Fit for Fun	47
Recabic	47
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	48
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	49
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	50
Self défense	50
Es wird wieder genäht!	51
Uelzechtdall-Chouer	51
Equilibre et prévention des chutes	52
Zirkeltraining	52
Interaktives Gedächtnistraining	53
Gymnastique pour Dames	53
Mit Nordic Walking in Form	54
Nordic Walking Cours intensif	55
Fit mat Tanzen	56
Balade nature et sportive en E-Mountainbike	57
Sport pour tous via ZOOM	57
Linedance	58
Fit am Alter	59
Blasorchester Uelzechtdall	59
PRIVATKURSE COURS PRIVÉS :	
Remise en forme	60
Sprechstunde	61
Computer / Internet	61
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
Rad fahren	62
Innen-Pétanque	62
„Klengen Trëppeltour“	63
Klengen Trëppeltour Ganzer Tag	63
Autopédestre	64
Autopédestre ganzer Tag	64
UNSER LAUFENDES PROGRAMM:	
Poterstonn Lorentzweiler	65
Spillowend Lorentzweiler	66
Kaffisstuf in Heffingen	66
Einkaufen	67
Immer wieder Sonntags... ..	67
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	68
Mëttesdësch	69
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	70
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL	71
DAS TEAM UELZECHTDALL	72

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



Die angegebenen Abfahrtsorte für Ausflüge sind immer Lorentzweiler oder Mersch, der Club arbeitet aber bis Steinsel und Bissen, Fischbach und Heffingen.

Hierzu sei Folgendes zu bemerken: In unserer Broschüre geben wir immer einen Anhaltspunkt, nämlich Lorentzweiler, wenn die Fahrt Richtung Norden geht, und Mersch, wenn es Richtung Autobahn geht. Dies sind Anhaltspunkte, damit wir die Reise planen können. In der Anmeldebestätigung sind dann die einzelnen Haltestellen in den verschiedenen Gemeinden aufgelistet.

Falls Sie in Bissen, Fischbach, Heffingen oder Boevingen wohnen, ist es natürlich klar, dass wir Sie auch an einem bestimmten Ort abholen, wenn es keine andere Möglichkeit gibt. Es muss aber auch klar sein, dass der Bus nicht in jedes einzelne Dorf der verschiedenen Gemeinden fahren kann, da dies aus zeitlichen und organisatorischen Gründen nicht möglich ist!

Es gilt also die Faustregel: die angegebenen Abfahrtsorte sind Richtlinien und wenn Sie an einer Fahrt teilnehmen wollen, jedoch Probleme haben zum Abfahrtsort zu kommen, rufen Sie uns an, und gemeinsam regeln wir das Problem. In diesem Sinne: viel Spaß beim nächsten Ausflug und gute Fahrt!

Pour nos activités, les lieux de départ marqués dans la brochure sont toujours Mersch et Lorentzweiler, ces départs sont des points de repère, et nous venons à votre rencontre selon nos possibilités ! Demandez plus de renseignements à l'inscription.



Chèque cadeau à offrir

Chèque Cadeau

Club
UELZECHTDALL

Pour : XXX

Montant : xx €

De la part de : XXX

Expire le : 31/12/2009

À déduire lors de l'une de vos prochaines factures en indiquant les références suivantes :

Numéro Client :

Le club vous propose des bons cadeaux à donner pour toute occasions, anniversaire, Noël ou juste pour le plaisir d'offrir. Nous vous enverrons le bon ou chèque cadeaux pas courrier ou directement à la personne concernée. Sur le bon sera noté le montant ou le nom de l'activité et la notation que vous désirez (bonne fête, joyeux anniversaire...). Pour tous renseignements complémentaires contactez-nous au secrétariat.



Carnet d'adresses

Commune de Bissen

Nouvelle Hall des Sports - ZAC Klengbousbiert | L-7795 Bissen

Commune de Nommern

Paschtoueschaff - 5, rue des Chapelles | L-7421 Cruchten

Commune de Helperknapp

Veräinsbau an der KOLL - Am Eck, L-7416 Brouch

Koscheschbau - 1, rue de l'Eglise | L-7481 Tuntange

Commune de Fischbach

Veräinshaus Schous - 7, op der Héicht | L-7475 Schoos

Commune de Heffingen

Centre Culturel et Sportif - 13, Stenkel | L-7652 Heffingen

Commune de Lintgen

Veräinshaus - 27, rue de l'Eglise | L-7446 Lintgen

Nouvelle salle des Sports - 50, rue de la Gare | L-7448 Lintgen

Salle des Sports école primaire - Place publique | L-7446 Lintgen

Am Mouschelt - 250, rue de Fischbach | L-7447 Lintgen

Commune de Lorentzweiler

Salle des Sports « Spillschoul » - Campus scolaire Jos Wohlfart
4, rue J. P. Glaesener | L-7358 Lorentzweiler

Centre Culturel - 120, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange

Sall « Jo Gaffiné » - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler

Sall « Fautelfiels » - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler

Musiksall - 142, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange

Commune de Mersch

Salle Amiperas - 13, rue Nic Welter | L-7570 Mersch

Vereinsbau Rollingen - 81, rue de Luxembourg | L-7540 Rollingen

Schwimmbad Krounebiert - 14, rue de la Piscine | L-7572 Mersch

Maison Relais Krounebiert - 11, rue de la Piscine | L-7572 Mersch

École de Musique - 48, rue Principale | L-7595 Reckange

Salle des sociétés - 5, rue Wenzel | L-7593 Beringen

Commune de Steinsel

Maison de la culture - Rue des Sapins | L-7307 Steinsel

Musekshaus „A Schmatts“ - 13, rue Paul Eyschen | L-7317 Steinsel

Kulturreise 2026 Augsburg und Augsburger Land



Wann | Quand ?

Vom 21.-27. Mai 2026

Wo | Où ?

Augsburg (D)

Wer | Qui ?

Nicole und Josy

Unsere nächste Kulturreise führt uns nach Augsburg. Jeder kennt die Augsburger Puppenkiste, aber Augsburg hat noch weitaus mehr zu bieten. Eine wunderschöne Altstadt, viel Geschichte und viele Persönlichkeiten erwarten sie.

Außerdem werden wir auch das Umland erkunden, und hier werden sie auch überrascht sein, was das Augsburger Land alles zu bieten hat.

Da wir erst im Planen sind, und noch nicht alle Preise haben, können wir zu diesem Zeitpunkt auch keinen Preis angeben, aber sie wissen dass unsere Preis immer korrekt sind. Also wenn sie Lust haben mitzukommen, melden sie sich an, ehe es zu spät ist.



Spontane Aktivitäten und andere Informationen!

Activités spontanées et autres informations!

Um unser Angebot verbessern zu können, haben wir einen Newsletter erstellt. Dies wird es uns ermöglichen, über das feste Programm hinaus, welches oft monatelang im Voraus geplant werden muss, Aktivitäten für Sie anzubieten. Eine interessante Ausstellung zum Beispiel oder ein Konzertbesuch. Oder, oder, oder....

Diese Newsletter bekommen alle, die uns ihre E-Mail Adresse hinterlegt haben. Automatisch bekommen Sie unsere Newsletter im 3-Monatsrhythmus. Sollten sie dies nicht wünschen, müssen Sie die Newsletter nur abmelden

Afin de pouvoir vous proposer des activités et excursions de manière plus spontanée, nous avons décidé de créer une newsletter. Ce service ne sera possible que via courriel. Si vous êtes intéressés, contactez-nous pour nous fournir votre adresse email et souscrire à cette newsletter !

Hierschtfest mat Choucroute



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 12. November 2025

Wo | Où ?

A Mouschelt, Lintgen

Preis | Prix ?

40€

Nach unserem gemütlichen Sommerfest laden wir Sie diesmal ein den Herbst mit uns zu feiern. Und wie könnte man das besser machen als mit einer guten, deftigen, hausgemachten Choucroute garnie? Und damit das Essen nicht zu schnell zum Hüftgold wird, spielt unser Tanzorchester mit stimmungsvoller Musik auf, und lädt uns alle ein, das Tanzbein zu schwingen.

Traditionnellement nous fêtons chaque saison avec un grand évènement. En automne, rien de tel qu'une bonne choucroute garnie, fait maison bien sûr. Et, pour ne pas avoir de mauvaise conscience concernant les calories, l'orchestre sera présent pour vous inviter à danser.

Floor-Curling



Wann | Quand ?

Ab dem 03. Oktober
immer freitags von 09h30-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Wird bei der Einschreibung mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€

Curling, dieser Sport auf dem Eis wo man zusammen spielt und einer wirft, während der andere das Eis glattbürstet, kennen sie. Floor-Curling ist direkt von dieser Sportart abgeleitet, spielt sich aber nicht auf dem Eis und es muss auch nicht gebürstet werden.

Haben wir ihr Interesse geweckt? Dann melden sie sich zu einem Schnupperkurs an um es einmal auszuprobieren. Das Tolle an Floor-Curling ist, dass jeder es spielen kann. Man kann es sogar im Sitzen spielen!

Vous cherchez une activité ludique, douce et conviviale ? Adapté à tous, et particulièrement aux seniors, ce jeu s'inspire du curling sur glace, mais se pratique en intérieur, sans glissade, sans contact et en toute sécurité.

Pas besoin d'être sportif ou d'avoir de l'expérience : chacun joue à son rythme, dans la bonne humeur ! Le Floor Curling favorise la coordination et la concentration, il est doux pour vos articulations et sans risque. Venez découvrir ce sport original qui allie plaisir et stratégie, dans une ambiance détendue.

Découvrez Carmina Burana : un chef-d'œuvre musical et chorégraphique à ne pas manquer !



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 03. Januar 2026,
Abfahrt um 16h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Metz (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 80€

Oeuvre emblématique du XX^e siècle, composée par Carl Orff en 1935-36. Inspirée d'un recueil de poèmes lyriques, cette pièce euphorique et passionnée transporte le public dans un univers où la vie, l'amour, la destinée et la fête se mêlent avec puissance. Sur scène, près de 100 artistes, chœurs et solistes, interprètent avec émotion des chants profanes en latin, racontant la joie du printemps, les plaisirs de la vie et la roue du destin. Le moment culte, « O Fortuna », résonne encore dans le monde entier et symbolise l'intensité de cette œuvre. Dans cette nouvelle production, la sensualité, la danse et la musique se rencontrent pour toucher le cœur du public. Sur une tournée à travers l'Europe dès novembre 2025, ne ratez pas cette célébration musicale vibrante pleine d'énergie et d'émotions. Inscrivez-vous vite pour vivre cette aventure extraordinaire !

Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 22. September anmelden!

Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 22 septembre!

Citytrip Ottweiler



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 02. Oktober 2025,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Ottweiler (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 70€

Keine 10 km von Neunkirchen entfernt taucht man in die kleine Welt der idyllischen Barockresidenz an der Blies ein. Sie gehörte einst den Herren von Nassau-Saarbrücken. Ein schöner Barock-Pavillon mit Rosengarten und ein recht geschlossenes Altstadt-Ensemble rund um den Marktplatz künden noch von der alten Zeit. Mit einem Gästeführer werden wir diese idyllische Stadt bestaunen. Im Anschluss an ein gutes Mittagessen, werden wir noch das Bäckereimuseum besuchen. Auf zwei Etagen gibt es über 30 Maschinen und 1.000 Exponate zum Bäckerei-Handwerk der vergangenen Jahrzehnte und Jahrhunderte zu entdecken. Alte Backmodeln und Knetmaschinen sind zu bestaunen sowie schriftliche Dokumente bis in das 18. Jahrhundert.

À la découverte des secrets de Stavelot



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 07. Oktober 2025,
Abfahrt um 07h45 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Stavelot (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 70€

Partez à la découverte de Stavelot à travers une visite guidée originale, rythmée par des anecdotes surprenantes et des témoignages vivants qui vous plongeront dans l'histoire de cette charmante ville ardennaise. L'après-midi, direction l'Abbaye de Stavelot, lieu emblématique chargé de plus de mille ans d'histoire. Vous y découvrirez, lors d'une visite guidée, le passionnant Musée de la Principauté de Stavelot-Malmedy, retraçant avec modernité et interactivité le destin d'un État d'autrefois. La journée se poursuivra librement avec la visite de trois musées : le Musée du Circuit de Spa-Francorchamps pour les amateurs de vitesse, le Musée Guillaume Apollinaire pour les curieux de littérature, et l'espace dédié à l'artiste Laurent Durieux, entre art graphique et ambiance rétro-futuriste. Une journée riche, variée et captivante !



Sucrerie Tirlemont et visite de la ville



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 09. Oktober 2025,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Tirlemont (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 70€

Avec ses paquets bleus dans toutes les grandes surfaces, La sucrerie Tirlemont est connue de tous. Nous vous proposons de voir ce qui se cache derrière un morceau de sucre en visitant la sucrerie de betteraves tirelontoise. Par la même occasion nous ferons une visite guidée de la ville de Tirelemont.

Le brame du cerf aux grottes de Han



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 10. Oktober 2025,
Abfahrt um 15h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Han-sur-Lesse (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 75€

Im Herbst ist der Wald bei den Grotten von Han der Schauplatz eines grossen Naturschauspiels: die Balz der Hirsche. Zusammen mit einem Naturführer versuchen wir den Hirschen bei ihrem Kampf zuzuschauen. Es kann sein dass wir erst zu später Stund nach Hause kommen.

Chaque automne au fond de la forêt, dans le domaine des grottes de Han, des claquements de bois violents et des rugissements de cerfs forment la bande-son de l'un des plus beaux spectacles que nous livre la nature. Accompagné d'un guide nous irons à la découverte de ce combat à bord d'un Safari-car. Après cela, nous mangerons un bon repas au domaine de Han avant de reprendre la route. Attention cette activité risque de se terminer tard.

Pfeifer und Langen - Zuckerfabrik in Jülich



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 14. Oktober 2025,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Jülich (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 65€

Besuchen Sie mit uns, nach einem gemeinsamen Mittagessen in der Umgebung, das Werkunternehmen der Firma „Pfeifer und Langen“, hier sehen wir den Prozess der Verarbeitung der heimischen Zuckerrübe zum bekannten Diamant Zucker auch Kölner Zucker genannt.

Auch zur Geschichte des Zuckers sowie über das Unternehmen „Pfeifer und Langen“ erfahren sie Neues und Interessantes.

Wir beginnen mit einem ca. 1-stündigen Einführungsreferat im Besucherraum, danach folgt die 2 bis 2 ½ stündige Führung durch den Betrieb.

Der Weg durch die Fabrikationsanlage ist anstrengend, da er über mehrere Treppen zum Teil in Gitterrost-Ausführung führt. Daher ist das Tragen von Schuhen mit flacher Sohle aus Sicherheitsgründen erforderlich.

Aus Sicherheitsgründen können Personen mit Herzschrittmachern, Gehhilfen und Herz-Kreislaufstörungen nicht teilnehmen.



Zweibrücken Outletcenter



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 17. Oktober 2025,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Zweibrücken (D)

Preis | Prix ?

Transportkosten

Wir besuchen das größte Outlet-Center Deutschlands mit über 120 attraktiven Shops, hier werden Sie bestimmt das eine oder andere Schnäppchen machen.

Les vêtements design à prix imbattables, c'est le concept des Outlet-Centers. Nous allons découvrir celui de Zweibrücken avec ses 120 magasins, pour une journée shopping à gogo.

Les Forges d'Irdamor : Voyage au Cœur du Métal et de l'Histoire



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 29. Oktober 2025,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Aumetz (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 70€

Partez à la découverte du métier de forgeron lors de notre visite aux Forges d'Irdamor, situées dans la mine d'Aumetz. Observez un artisan en plein action : de la forge à la finition, il vous montrera ses techniques ancestrales avec des outils traditionnels. Profitez de cette démonstration pour comprendre l'art de transformer le métal et poser toutes vos questions. En complément, une visite guidée de la mine vous dévoilera ses secrets et son histoire fascinante. Ne manquez pas cette occasion unique d'allier savoir-faire artisanal et patrimoine industriel. Inscrivez-vous dès maintenant pour vivre cette expérience passionnante !



Challenge en Fagnes : Explorez les Hautes Fagnes à pied



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. Oktober 2025,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Spa (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 45€

Relevez le défi sportif des Fagnes au cœur du Domaine de Bérinzenne, niché dans la forêt spadoise et en bordure de la Fagne de Malchamps. Ce parcours exigeant vous plongera dans des paysages sauvages, avec un passage incontournable à la tour panoramique, offrant une vue imprenable sur la nature environnante. Après une ascension qui mettra vos jambes à l'épreuve, une pause bien méritée vous attend à la source de Géronstère, où un repas revigorant vous permettra de reprendre des forces. Une belle randonnée de plus de 12 km pour les marcheurs aguerris !

Aywaille - Sous la terre, au cœur de la pierre



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 13. November 2025,
Abfahrt um 07h45 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Aywaille (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 80€

Erleben sie einen aussergewöhnliche Tag rund um die Steine. Morgens besuchen wir die Grottes von Remouchamps, ein einmaliges Erlebnis unter der Erde mit insgesamt 310 Stufen über den ganzen Weg verteilt und mit einem Schluss auf einem Boot. Nachmittags schauen wir uns dann ein Museum an, das sich komplett dem Stein und der Verarbeitung des Steines in den verschiedenen Epochen widmet.

Embarquez pour une journée d'excursion riche en découvertes entre nature et patrimoine. Le matin, explorez les magnifiques Grottes de Remouchamps : une aventure souterraine impressionnante, avec plus d'un kilomètre de galeries à parcourir à pied, 310 marches à gravir, et un retour inoubliable en barque sur la plus longue rivière souterraine d'Europe. Après cette immersion naturelle, l'après-midi se poursuivra au Centre d'interprétation de la pierre à Sprimont. Ce musée captivant vous plongera dans l'univers des carrières, entre fossiles, minéraux, outils anciens, sculptures et récits de ceux qui ont façonné la pierre.

LSG „Lëtzebuurger Saatbau Genossenschaft“ und „De Verband“ in Colmar Berg



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 14. November 2025,
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Colmar Berg

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 42€

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, was der große Turm, mit der Aufschrift "LSG", auf der linken Autobahnseite von Mersch Richtung Colmar Berg beinhaltet? Hier haben Sie die Gelegenheit dies herauszufinden.

Wir besuchen am Morgen die LSG, hier sehen wir wie die von den Bauern angelieferten Körner verarbeitet und verpackt werden.

Sie sollten allerdings recht mobil sein, da wir den ganzen Turm besichtigen, wir fahren mit dem Lift hinauf und steigen zu Fuß die Treppen hinunter.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir „De Verband“, dieser ist nicht nur bei Bauern, sondern auch bei Kleintierzüchtern, Pferdliebhabern und Hobbygärtnern beliebt.

Katharinenmarkt St. Vith



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 18. November 2025,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

St. Vith (B)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

Transportkosten

Wie auch in den vergangenen Jahren besuchen wir wieder den Katherinenmarkt in St.Vith. Der Markt geht auf das 15. Jahrhundert zurück. Dieses große Volksfest fand anfangs im Frühjahr, am Namensfest des Stadtpratrns, des Hl. Vitus (25. Juni), statt, wurde aber später auf den Herbst verlegt, am Namenstag der zweiten Stadtpatronin, der Hl. Katharina von Alexandria (25. November).

Der Katharinenmarkt ist unter den St. Vither Märkten wohl der bekannteste und beliebteste. Der Krammarkt hat viele verschiedene Stände, welche dicht nebeneinander in den verschiedenen Straßen aufgereiht sind.



Musée de la Lessive & Musée de la Ville d'Eaux



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 20. November 2025,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Spa (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 60€

Plongez dans l'univers de la lessive traditionnelle à travers une collection unique d'outils, machines et objets d'époque. Explorez l'évolution des techniques de lavage, de l'ancienne lessive manuelle aux machines modernes.

Situé au cœur de Géronstère, le Musée de la Ville d'Eaux vous emmène à la découverte de l'histoire thermale de la région. Apprenez comment les sources d'eau minérale ont façonné la ville, attirant des visiteurs depuis des siècles.

Escape Room : plongez dans l'aventure fantasy du Château du Duc d'Arenberg !



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 20. November 2025,
Abfahrt um 15h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Neufchâteau (B)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 65€

Rejoignez une expérience immersive où vous incarnez un héros au cœur d'une intrigue captivante. Le Duc d'Arenberg, souverain du pays de Neufchâteau, détient un précieux trésor : la carte d'Arenberg, symbole de son pouvoir et de l'histoire de la région. Malheureusement, son rival, le comte de Löwenstein, a engagé ses plus rusés voleurs — et vous en faites partie. Votre mission ? Dérober la fameuse carte, soigneusement dissimulée dans la salle du trône. Une opportunité unique, mais faites vite : le comte revient dans une heure, et si vous échouez, ce sera la prison ou pire ! Pour aller encore plus loin dans l'aventure, nous partagerons un déjeuner convivial avant de plonger dans deux escape rooms pleines de défis et de mystères. Saurez-vous relever ce défi palpitant avant le temps imparti ? En cette heure cruciale, vivez une expérience immersive où stratégie, courage et rapidité seront vos meilleurs alliés. Inscrivez-vous dès maintenant pour tester votre bravoure et découvrir le mystère du Château d'Arenberg !

Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. November 2025,
Abfahrt um 11h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Fischbach

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

42€ + Getränke und Transportkosten

Genießen Sie mit uns zusammen, wie jedes Jahr, ein leckeres Menu im Restaurant Reiff in Fischbach, wo man einen herrlichen Panorama Ausblick aufs Tal im Herzen der luxemburgischen Ardennen hat. Leider macht das Wetter uns manchmal einen Strich durch die Rechnung, doch das kann unseren Gaumen nicht trüben.

Das Fleisch von Reh, Hirsch und Co ist sehr gesund und wird unter anderem mit den traditionellen Beilagen (unter anderem Spätzle und Rotkohl) serviert.

Das Menu beinhaltet eine „Brittzipf“, 2 verschiedene Sorten von Wildragout mit Beilagen und ein Dessert Buffet mit einem Kaffee.

Namur - entre art et parfums



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 25. November 2025,
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Namur (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 80€

Une journée alliant culture, curiosité et raffinement vous attend à Namur ! Le matin, plongez dans l'univers fascinant de Félicien Rops à travers une visite guidée de son musée, installé dans un élégant hôtel de maître du vieux Namur. Entre gravures audacieuses, œuvres symbolistes et lettres personnelles, vous découvrirez un artiste rebelle et passionné, témoin d'un siècle en pleine mutation.

L'après-midi, laissez-vous porter par l'élégance et les senteurs à l'Atelier de Parfumerie Guy Delforge. Installé dans les souterrains historiques de la Citadelle, ce lieu unique vous dévoilera les secrets de la création d'un parfum, de l'idée à l'essence. Une expérience sensorielle, intime et hors du temps.

Buche de Noël

Préparez les fêtes en douceur !



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 27. November 2025,
Abfahrt um 07h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Wawre (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 70€

Sie darf auf keinem luxemburgischen Weihnachtstisch fehlen: „Eng gudd Buche“. Aber haben sie schon selbst eine gebacken? Wir wollen zusammen mit einem Bäckermeister dem Geheimnis der besten Technik auf den Grund gehen, und zusammen dieses traditionelle Dessert backen, so dass sie in Zukunft zu Hause alle begeistern können.

Et si vous veniez apprendre à réaliser votre propre bûche de Noël ? Dans une ambiance conviviale, un chef pâtissier vous guidera pas à pas pour confectionner ce délicieux dessert traditionnel. Un moment de partage, de gourmandise... et de bonne humeur avant les fêtes !



ArsKRIPPANA - Wunderwelt der Krippenkunst in Büllingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 28. November 2025,
Abfahrt um 09h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Büllingen (B)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 70€

Himmliche Klänge liegen in der Luft, funkelnde Sterne leuchten am Himmelszelt - wie kann man in der Adventszeit besser in Weihnachtsstimmung kommen?

Wir beginnen unseren Ausflug mit einem gemeinsamen Mittagessen in der Nähe der ArsKRIPPANA um uns anschließend mit einer 1 ½-stündigen Führung in deutscher Sprache von europäischen Landschafts-, Kirchen- und mechanischen Krippen verzaubern zu lassen.

Mit mehr als 2500 m² ist die ArsKRIPPANA eine der größten und beeindruckendsten Sammlungen Europas. Mit über 300 Exponaten gilt sie als Schaufenster der Krippen der Welt. Anschließend bleibt noch genügend Zeit, um in den dazugehörigen Laden zu besichtigen.

Atelier : décoration de Noël



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 04. Dezember 2025

Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Materialkosten

Dieses Jahr bastelt Thierry mit ihnen eine wunderschöne Tischdeko in Form eines winterlichen Wasserfalls. Alles was sie benötigen sind 2 Tassen mit ihren Untertassen, den Rest können sie vor Ort aussuchen und verarbeiten.

Cette année, une très jolie décoration de table pour surprendre tout le monde, un joli décor hivernal en forme de cascade. Il vous suffira d'apporter deux tasses avec leurs petites soucoupes. Sur place, vous aurez un grand choix de décoration de Noël.



Atelier : Weihnachtsbäckerei



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 04. Dezember 2025 um 09h30

Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

Materialkosten

Weihnachten steht vor der Tür und gemeinsames Backen macht doch viel mehr Spaß. Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Backvormittag ein. Von traditionellem bis zu modernen Gebäcken ist alles dabei.

National Museum of Natural History & Marché de Noël sous-terrain Valkenburg



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 05. Dezember 2025,
Abfahrt um 12h45 (Bissen)

Wo | Où ?

Maastricht (N)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 80€

Partez pour une journée inoubliable à Maastricht, entre culture, nature et magie de Noël. Le matin, découvrez le Musée national d'Histoire naturelle lors d'une visite guidée passionnante : fossiles rares, minéraux étonnants et impressionnants squelettes de dinosaures marins vous plongeront au cœur de l'histoire géologique de la région. L'après-midi, vivez une expérience féerique en visitant le célèbre marché de Noël installé dans les grottes de la colline Saint-Pierre : stands d'artisanat, décorations, spécialités locales et ambiance chaleureuse vous attendent dans ce décor souterrain unique. Une escapade idéale pour allier découvertes et traditions de fin d'année.

Luxemburg – Philharmonie und Mudam



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 09. Dezember 2025,
Abfahrt um 09h30 (Mersch Gare)

Wo | Où ?

Luxemburg

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 25€

Unser Tag findet mit einer beeindruckenden Führung hinter die Kulissen der Philharmonie statt. Hier erfahren sie alles über die Säle, die Akustik, die Architektur, sehen aber eben auch alles was sich hinter den grossen Bühnen befindet.

Nach dem Mittagessen geht es dann in den MUDAM, wo wir uns dann mit diesem Gebäude und seiner Bestimmung sowie seinen Ausstellungen beschäftigen.

Commencez la journée en découvrant les coulisses de la prestigieuse Philharmonie Luxembourg. Lors de cette visite guidée, vous explorerez les grandes salles de concert, les espaces backstage et en apprendrez davantage sur l'architecture audacieuse, l'acoustique exceptionnelle et la programmation musicale du lieu. Selon les activités du jour, une répétition en direct ou une rencontre avec les équipes artistiques pourrait venir enrichir cette immersion.

L'après-midi, place à l'art contemporain au MUDAM, le Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean. Installé dans un bâtiment conçu par Leoh Ming Pei, ce lieu incontournable vous invite à découvrir des expositions audacieuses et des œuvres d'artistes internationaux dans un cadre architectural unique. Une journée culturelle complète, entre musique, architecture et création contemporaine.

Textilmuseum in Larochette



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 09. Dezember 2025,
Abfahrt um 13h20 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Larochette

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

12€ Führung und Transportkosten

In Fels (Larochette) wurde im Frühjahr dieses Jahres das interaktiv gestaltete Textilmuseum neu eröffnet, nachdem es über mehrere Jahre renoviert wurde. Die Wurzeln der Textilindustrie reichen dort bis ins 13. Jahrhundert zurück.

Die Besichtigung gliedert sich in 2 Teilen, der erste beinhaltet eine Führung mit der Geschichte der Textilproduktion, sie erzählt spannende Geschichten ehemaliger Textilarbeiter und präsentiert historische Webstühle sowie weiteres Originalmaterial.

Der zweite Bereich beschäftigt sich mit der modernen Textilindustrie und beleuchtet dabei auch ihre Schattenseiten: Ausbeutung, Umweltbelastung und die Frage, was eigentlich mit unserer aussortierten Kleidung geschieht.



Exposition « Cléopâtre Superstar »



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 11. Dezember 2025,
Abfahrt um 09h00 (Mersch)

Wo | Où ?

Liège (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 70€

Cette fin d'année, Europa Expo, en collaboration avec le Musée Royal de Mariemont, présente à la gare de Liège-Guillemins une exposition inédite consacrée à Cléopâtre VII, l'une des figures les plus emblématiques de l'Histoire. Reine d'Égypte, stratège brillante et véritable icône, Cléopâtre fascine depuis plus de 2000 ans. « Cléopâtre Superstar » propose un parcours de 2000 m² mêlant objets historiques, scénographie moderne et installations interactives. Une immersion passionnante pour découvrir comment cette reine est devenue un mythe mondial, de l'Égypte antique aux films hollywoodiens, des récits anciens à la culture pop.

Gemütlicher Nachmittag mit Adventsliedern, auch ohne Notenkenntnis



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 16. Dezember 2025,
um 14h30

Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

Kosten für Kaffee und Kuchen

Sie singen gerne, ohne allerdings je Noten gelernt zu haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir verbringen zusammen einen gemütlichen Nachmittag und stimmen uns mit bekannten Liedern auf das große Fest ein.

Es gibt keine Bewertung, das Ziel ist gemütliches Beisammensein und Spaß zu haben. Natürlich darf Kaffee und Kuchen auch nicht fehlen.



Weihnachtsmarkt Weißenburg



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 18. Dezember 2025,
Abfahrt um 10h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Weißenburg (F)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 70€

Wir fahren nach Weißenburg im Elsass, welches nur 2 km von der deutschen Grenze entfernt liegt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen werden wir zu Beginn mit einem Gästeführer die Stadt erkunden. Die Altstadt ist das Herzstück der Stadt und besticht mit ihren hübschen Fachwerkhäusern, engen Gassen und kleinen Kanälen. Im Anschluss werden wir den Weihnachtsmarkt besuchen. Es ist ein stimmungsvoller und eher beschaulicher Weihnachtsmarkt in romantischer Kulisse. Eingebettet in die malerische Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern, kleinen Gassen und der historischen Stadtmauer bietet dieser Markt eine wunderbare Mischung aus Tradition und Besinnlichkeit.

Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 10. Oktober
und am Freitag, den 21. November 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Wo | Où ?

Maastricht (N)

Wer | Qui ?

Denise Kips

Preis | Prix ?

35€

In Maastricht besuchen wir traditionell den Markt. Zwischendurch nehmen wir Ihnen Ihre Einkäufe ab und verstauen sie im Bus so dass Sie nach Lust und Laune in den Geschäften shoppen oder die Stadt erkunden können.

Visite traditionnelle du marché de Maastricht. Sur l'heure de midi nous mettrons vos achats dans le bus pour que vous soyez libre de vous promener dans cette belle ville.

It's Tea Time



Wann | Quand ?

Nächste Daten/Next dates:

Thursday, 13th November 2025

Thursday, 11th December 2025

Einmal im Monat treffen wir uns um gemeinsam eine Aktivität zu machen. Wir, das sind luxemburgische und englischsprachige Kunden. Ziel ist es für die Luxemburger ihr Englisch aufzufrischen, und für die Engländer das Land und die Leute kennen zu lernen.

Wir treffen uns in Lorentzweiler und fahren dann zusammen im Minibus zur Aktivität

On a monthly base, we meet to do some activities together. The aim is to have a mixed group of Luxembourgish and English speaking people. For the first it is to refresh their English skills, for the latter to learn about Luxembourg, the country, the traditions and so on. And of course, the main aim is to have a good time!

We always meet in Lorentzweiler and travel by minibus to the different locations.

In autumn we will meet once in November and once in December. In December we will traditionally have a nice afternoon where everybody brings some typical Christmas food or drink.

The exact dates will be confirmed upon your inscription.

Next dates/Nächste Treffen:



Buchclub Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 07. Oktober 2025 -

Das Haus der Türen (Tan Twan Eng)

Am Dienstag, den 11. November 2025 -

Seinetwegen (Zora del Buono)

Am Dienstag, den 02. Dezember 2025 -

Ein Wochenende (Charlotte Wood)

Immer von 16h00 - 17h30

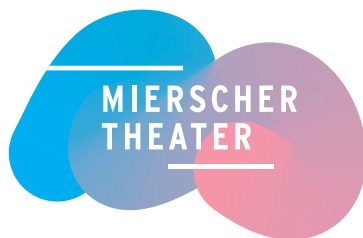
Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Lydie Lamborelle

Spannende, aktuelle Romane, angeregte Gespräche. Wir treffen uns einmal im Monat, um uns über unsere Lektüre auszutauschen. Dabei ist es immer wieder interessant zu sehen, wie verschieden wir ein Buch erleben und unsere Buchbesprechungen regen zu neuem und tieferen Verständnis an. Die Diskussionen sind auf Luxemburgisch. Jeder Teilnehmer muss sich sein Buch selber besorgen.



Wir haben mit dem Mierscher Theater eine rege Zusammenarbeit begonnen. Das Theater ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an. In dieser Ausgabe haben wir 3 Aufführungen für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem Vorzugspreis/Vorstellung buchen können! Die Auswahl ist so vielfältig wie es das ganze Programm des Theaters ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.

www.mierschertheater.lu



THEATER

DIE PANNE

Friedrich Dürrenmatt



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 25. Oktober 2025
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

Die Frage nach Gerechtigkeit und Schuld sind zentrale Themen in Friedrich Dürrenmatts Komödie Die Panne. Erzählt wird die Geschichte von Alfredo Traps, der aufgrund einer Autopanne seine Reise unterbrechen muss. Bei einem pensionierten Richter findet Traps Unterschlupf. So verbringt er den Abend mit seinem Gastgeber und dessen ehemaligen, ebenfalls pensionierten Kollegen: ein Richter, ein Staatsanwalt, ein Verteidiger und ein Henker. Während sich das Abendessen als eine stundenlange Völlerei entpuppt, erzählen die vier Alten Traps, dass sie in ihrer Freizeit ihren früheren Berufen nachgehen und berühmte Prozesse nachspielen. Da ihnen für diesen Abend ein Angeklagter fehlt, ermuntern sie Traps, diese Rolle einzunehmen, der dankend annimmt. Traps, überzeugt von der eigenen tadellosen Schuldlosigkeit, gerät jedoch durch das perfide Spiel der Alten zunehmend in Bedrängnis. Am Ende der Fressorgie liegt ein Todesurteil auf dem Tisch.

Die 1956 erschienene, ursprünglich als Hörspiel konzipierte Erzählung des Schweizer Schriftstellers wurde erst später als Novelle veröffentlicht, zweimal verfilmt und als Theaterstück aufgeführt. Sicherlich muss man Die Panne im geschichtlichen Hintergrund der 50er-Jahre lesen. Der Krieg war vorbei. Wie geht man mit der Schuld um? Der Schuld zu den Tätern zu gehören, und der Schuld zu den untätigen Zuschauern zu gehören?

Wir finden in einigen Stücken Dürrenmatts die Figur des Richters. Und wir finden genauso die Figur des Rebellen, des Individuums, der auf seine Art „die Welt wieder in Ordnung bringen“ möchte.

Text: Friedrich Dürrenmatt

Regie: Claude Mangen

Regieassistentz: Brigitte Bintz

Bühne: Jörg Brombacher

Kostüme: Ulli Kremer

Schauspiel: Marc Baum, Nickel Bösenberg, Mady Durrer, Jean-Paul Maes, Neven Nöthig, Timo Wagner

Produktion: Mierscher Theater

Koproduktion: Kaleidoskop Theater

MUSEK

LE CHANT CHORAL DANS TOUS SES ÉTATS
LES PLUS BEAUX CHŒURS D'OPÉRA ET EXTRAITS DE CARMINA BURANA
Chorschule du Conservatoire de la Ville de Luxembourg,
Chorales d'Hommes Réunies, Estro Armonico



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 29. November 2025
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

Fête de la voix, fête du chant choral !

Plus de 180 choristes se réunissent pour offrir un florilège des plus beaux chœurs d'opéra, dans un concert aussi éclatant et harmonieux qu'un bouquet de fleurs somptueux.

Des voix d'enfants aux timbres lumineux, aux sonorités profondes des chorales d'hommes, en passant par l'énergie des adolescents et des jeunes adultes, toutes les générations s'unissent pour faire résonner la magie du chant collectif.

En seconde partie, le programme met à l'honneur une œuvre magistrale : la Fantaisie pour piano, solistes, chœur et orchestre en do mineur de Ludwig van Beethoven. Inspirée d'un poème de Christoph Kuffner, cette composition puissante et émotive sera interprétée par le pianiste Daniel Lang, accompagné par l'orchestre symphonique Estro Armonico.

Chorschule du Conservatoire de la Ville de Luxembourg

Chorale Crescendo, Chorale Forte, Chorale Fortissimo, Chorale des Jeunes
Chorales d'Hommes Réunies, Orchestre Symphonique Estro Armonico

Piano : Daniel Lang

Chef de chœur : Sylvie Serra-Jacobs

Direction : Marc Meyers



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 12. Dezember 2025
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

45 Joer no der Uropféierung presentéiert de Mierscher Theater eng hallefzeenesch Opféierung mat der Lëtzebuurger Militärmusek, dirigéiert vum Lt-Col Jean-Claude Braun. Et sangen Esther Conter, Adrien Papritz, Liss Walisch an anerer.

Den Text ronderëm d'Geschicht vun der jonker Wäschfra, déi aus dem Pafendall an d'Stad kënn fir puer honnert Frang ze verdéngen, staamt vum Schrëftsteller a Kabarettist Pol Pütz. Den Auteur beschreift déi Stater Leit als distinguéiert an iwwehrieflech, sou wéi d'Pafendaller se gesinn hunn, ganz subjektiv vun ennen no uewen.

De Musical spillt an den zwanzeger Jore vum 19. Jorhonnert, do wou fréier d'Marjänn an d'Mais als Wäschfrae geschafft hunn, oder de Jéng an den Abbes sech als Schéiereschleëffer oder mat soss krommen Affairen e Su verdéngt hunn. D'Lidd vum décken a vum klengen Mann, d'Moritat vum Mingosflëpp oder nach d'Lidd vun der Moral gehéieren zu den Héichpunkten aus der Fieder vum Duo Pütz an Nimax. Ganz um Schluss vum Stéck muss d'Marjänn sech agestoen: „Du wors eng Laus, du bleifs eng Laus!“

Text: Pol Pütz

Musek: Pierre Nimax Sr.

Regie: Claude Mangen

Gesang: Esther Conter, Adrien Papritz, Liss Walisch, NN

Musique Militaire Grand-Ducale

Leedung: Lt-Col Jean-Claude Braun

Produktioun: Mierscher Theater

Oper in Lüttich L'opéra à Liège



Wo | Où ?

Liege, Belgien

Preis | Prix ?

Der Preis einer Oper liegt bei 90€
(1. Kategorie und Transport)

Auch für diese Saison haben wir wieder Karten bestellt für die Sonntagsvorstellungen in der Oper in Lüttich. Wir haben für jede Vorstellung genau 15 Karten mit guten Sitzplätzen, also versäumen Sie nicht, sich anzumelden!

Wollen Sie nähere Information zu einer der Opern, dann rufen Sie an und fragen Sie nach Josy.

Comme tous les ans, nous avons de bonnes places à l'Opéra de Liège, pour participer à de magnifiques spectacles.

Für folgende Opern können Sie sich auf die Warteliste einschreiben:

Così fan tutte	W.A Mozart	12/10/25
Il cappello di paglia di Firenze	Nino Rota	16/11/25
Die Fledermaus	Johann Strauss II	28/12/25
La dame au camélias (Ballet)		01/02/26
Pikovaïa Dama	Piotr Ilitch Tchaïkovski	01/03/26
Lucrezia Borgia	Gaetano Donizetti	12/04/26
Bartleby/La voix humaine	Benoît Mernier / Francis Poulenc	17/05/26
Otello	Giuseppe Verdi	21/06/26

Der Preis einer Oper liegt bei 90€ (1. Kategorie und Transport)

OKTOBER

Mi	01	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pétanque, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	02	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Citytrip Ottweiler
Fr	03	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend, Floor-Curling
Sa	04	
So	05	
Mo	06	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	07	Klengen Tröppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub, À la découverte des secrets de Stavelot
Mi	08	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pétanque, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	09	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Sucrierie Tirlémont et visite de la ville
Fr	10	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, VTT, Maastricht, Le brame du cerf au grottes de Han, Floor-Curling
Sa	11	Poter- a Spillnometteg
So	12	Oper: Così fan tutte
Mo	13	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	14	Klengen Tröppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Pfeifer und Langen - Zuckerfabrik in Jülich
Mi	15	Jubiläumsbanquet
Do	16	Jubiläumsbanquet
Fr	17	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Spillowend, Zweibrücken Outletcenter, Floor-Curling
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Jubiläumsreise Donau
Di	21	Jubiläumsreise Donau
Mi	22	Jubiläumsreise Donau
Do	23	Jubiläumsreise Donau
Fr	24	Jubiläumsreise Donau

Sa	25	Jubiläumsreise Donau, MT: Die Panne
So	26	Jubiläumsreise Donau
Mo	27	Jubiläumsreise Donau
Di	28	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	29	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Les Forges d'Irdamor : Voyage au Coeur du Métal et de l'Histoire
Do	30	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Challenge en Fagnes : Explorez les Hautes Fagnes à Pied
Fr	31	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend, VTT, Floor-Curling

NOVEMBER

Sa	01	Toussaint
So	02	Congé de Toussaint
Mo	03	Congé de Toussaint
Di	04	Congé de Toussaint
Mi	05	Congé de Toussaint
Do	06	Congé de Toussaint
Fr	07	Congé de Toussaint
Sa	08	Congé de Toussaint
So	09	Congé de Toussaint
Mo	10	Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	11	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub
Mi	12	Hierschtfest mat Choucroute, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	13	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time, Aywaille - Sous la terre, au coeur de la pierre
Fr	14	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend, VTT, LSG und „De Verband“ in Colmar Berg, Floor-Curling
Sa	15	Poter- a Spillnometteg
So	16	Oper: Il cappello di paglia di Firenze
Mo	17	Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic

Di	18	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Katharinenmarkt St. Vith
Mi	19	Poterstonn, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	20	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Escape Room, Musée de la Lessive & Musée de la Ville d'Eaux
Fr	21	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Maastricht, Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach, Floor-Curling
Sa	22	
So	23	Immer wieder Sonntags
Mo	24	Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	25	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Namur - entre art et parfums
Mi	26	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	27	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Buche de Noël
Fr	28	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend, VTT, ArsKRIPPANA, Floor-Curling
Sa	29	MT: Le chant choral dans tous ses états
So	30	

DEZEMBER

Mo	01	Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	02	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub
Mi	03	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	04	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Atelier : Weihnachtsbäckerei, Atelier : Décoration de Noël
Fr	05	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, National Museum of Natural History, Floor-Curling
Sa	06	Poter- a Spillnometteg

So	07	
Mo	08	Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	09	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Textilmuseum in Larochette, Luxemburg – Philharmonie und Mudam
Mi	10	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	11	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time, Exposition « Cléopatre Superstar »
Fr	12	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend, VTT, Floor-Curling, MT: Hopp Marjänn
Sa	13	
So	14	Immer wieder Sonntags
Mo	15	Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Innen-Pétanque, Aerobic
Di	16	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Gemütlicher Nachmittag mit Adventsliedern
Mi	17	Mettesdesch, Poterstonn, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	18	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Weihnachtsmarkt Weißenburg
Fr	19	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Floor-Curling
Sa	20	Congé de Noël
So	21	Congé de Noël
Mo	22	Congé de Noël
Di	23	Congé de Noël
Mi	24	Congé de Noël
Do	25	Noël
Fr	26	St. Etienne
Sa	27	Congé de Noël
So	28	Oper: Die Fledermaus
Mo	29	Congé de Noël
Di	30	Congé de Noël
Mi	31	Congé de Noël

Aerobic: sich bei Musik und guter Laune sportlich betätigen

Aérobic : bouger en musique et dans la bonne humeur



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
Immer montags von 09h30-10h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sporthalle, Lintgen

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Aerobic macht Spass, besonders im Sommer im Freien. Zum Rhythmus der Musik wird Chloé mit ihnen zusammen Übungen machen und Cardio mit Ausdauer und Koordination kombinieren.

Venez découvrir notre cours d'aérobic, une activité physique rythmée et dansante sur de la musique entraînante ! Accessible à tous les niveaux, cette activité dynamique combine cardio, coordination et fun pour améliorer ta forme tout en t'amusant. Viens te défouler, brûler des calories et repartir avec le sourire !

Jogging



Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00 bis 10h30

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

En allure libre, nous irons courir tous les vendredis matins. Pour un plus grand plaisir nous irons courir sur différents sites avec des parcours de 6 à 9 km. À votre rythme et en respectant vos capacités. Nous essayerons de progresser pour que vous puissiez courir 1h ou suivant votre niveau augmenter la distance parcourue sur 60 minutes de course. Un petit plus, chaque dernier jogging du mois je vous propose de finir le mois par un petit verre et quelques bouchées gourmandes. En règle générale, je m'occuperai de venir avec le café et les boissons.

Aquagym in Mersch



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
Immer montags und freitags
von 16h00-17h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, Mersch

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

125€ / 12 Eintritte

Bei 30° in einem halben Schwimmbecken, das uns zur alleinigen Verfügung steht, wird Clément Goncalves mit Ihnen zusammen Wassergymnastik machen. Wichtig ist es, dass hier jeder in seinem Rhythmus arbeiten kann, und dies sehr gut für Ihre Gelenke und Ihren Rücken ist.

Ici pas de performance, chacun travaille suivant son rythme. Une activité physique idéale pour soulager les problèmes de dos, les troubles vasculaires et les articulations. Et Clément Goncalves vous guidera à travers le cours.



Badminton



Wann | Quand ?

Ab dem 16. September 2025,
Immer dienstags
von 09h00-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Nous vous proposons de garder la forme tout en vous amusant. Le badminton est un sport complet mais qui peut être pratiqué de manière ludique en respectant ses capacités et sa forme physique. Après un échauffement et quelques techniques de jeu, vous pourrez défier un adversaire le temps de quelques matches. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous. Des vestiaires et des douches seront à votre dispositions.

Halten Sie sich spielerisch in Form, und tun Sie dies mit einem Badmintontraining. Wir werden aber nicht nur „normal“ spielen, sondern Spiele und Übungen machen um den Körper fit zu halten.

Pickle Ball



Wann | Quand ?

Ab dem 17. September 2025,
Immer mittwochs und donnerstags
von 09h00-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Pickle Ball ist ganz neu und eine Abwandlung des Badmintons. Es erlaubt ihnen weiterhin zu spielen, ohne aber die Schultern zu überlasten. Auch sind hier keine ruckartigen Wechselbewegungen der Beine nötig. Auf YouTube finden sie Videos, die den Sport zeigen. Wir setzen auch ein Video auf unsere Internetseite.

Pickle Ball est un tout nouveau sport qui a été créé pour permettre aux gens qui ont des difficultés articulaires de continuer à pratiquer un sport qui ressemble fort au Badminton, mais qui est moins éprouvant pour les articulations.



Streckhexen



Wann | Quand ?

Immer montags und donnerstags von 14h30-16h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

D'Streckhexen aus dem Club Uelzechtdall invite'ieren all interesse'iert Hexen an normal Leit an hiert Hexenheis'chen op Luerentzweiler all Me'indes an Donneschdes Mettes vun 14:30 bis 16:30 Auer.

An enger flotter Ambiance, bei Kaffi a Kuch kennt Dir hei di neisten Wollen, Musteren a Modeller ausprobieren.

Dir kennt nett strecken? Hutt eng Fro? Ee Problem? Schwengt Eech op Äre Biesem a kommt laanscht, ett ass emmer eng Hex do fir lech ze hellefen.

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
immer montags
von 16h30-18h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Laura Millington

Preis | Prix ?

55€ / Trimester

Yoga kennt kein Alter. Yogaübungen halten den Körper fit, erfrischen Geist und Seele und bewirken langfristig mehr Lebensqualität und innere Ausgeglichenheit. Aus diesem Grund ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Yoga ist eine einfache Möglichkeit, die körperliche Fitness, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten und zu verbessern. Der Yogakurs beinhaltet eine Stunde Körperübungen (Asanas), einen Viertelstunde Atemübungen (Pranayama) und eine Viertelstunde körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation mit Klangschalen und Meditation.

Le Yoga est une discipline adaptable à tous les âges et toutes les situations (douleurs chroniques, articulations...). Ayant un réel effet apaisant et grandement bénéfique sur le corps et l'esprit, la pratique du Yoga consiste à enchaîner différentes postures (asanas), exercices de respiration (pranayama), relaxation par des bols tibétains et méditation.

Fit for Fun



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
immer montags
von 19h30-20h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

Wer | Qui ?

Nickels Francine

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

Dieser Kurs ist sehr aktiv und wird unter professioneller Leitung mit folgenden Schwerpunkten organisiert: Step mit Choreographie, Aerobic mit Musik, Entspannungsgymnastik, Theraband.

Cours très actif autour du step, bodyshape, aérobic, sous la surveillance d'un entraîneur professionnel et ouvert à tout âge !



Recabic



Wann | Quand ?

Ab dem 17. September 2025,
immer mittwochs
von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Origer Rina

Preis | Prix ?

70€ / Trimester

Nackenverspannungen, Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen sowie Durchblutungsstörungen und Bewegungseinschränkungen (u.v.m.) können mit dem Gesundheitstraining Recabic verbessert werden. Sind Sie interessiert, dann schauen Sie mal vorbei! Der erste Kursus ist gratis.

Le Recabic est spécialement conçu pour pallier les problèmes de dos, les tensions musculaires et les maux qui s'en suivent. Venez assister à un premier cours gratuit.

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
immer montags von 09h30-10h30

Ab dem 17. September 2025,
immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-
11h45 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports (Dojo 2), Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry / Jacqueline

Preis | Prix ?

80€ / Trimester

Pilates ist eine Form von Sport bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Pilates beruht auf 8 Prinzipien: Konzentration, Regelmäßigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung. Ausgehend von diesen 8 Prinzipien werden spezielle Übungen erlernt, beginnend mit der Atmung und der Zentrierung des Körpers.

Die Objekte sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung. Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung sind einige davon! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

Pilates est une méthode de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin. La posture est améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés et la souplesse est modifiée. L'équilibre et la conscience du corps sont améliorés. Venez essayer !

TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



Wann | Quand ?

Débutant : Ab dem 16. September 2025 immer dienstags von 08h45-09h30

Intermédiaire : Ab dem 18. September 2025 immer donnerstags von 09h00-09h45

Avancé : Ab dem 18. September 2025 immer donnerstags von 10h00-10h45

(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Neue Sporthalle (Dojo 1), Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Quel que soit votre niveau, vous obtiendrez des résultats rapides, une évolution constante sans risque de blessure en respectant votre rythme personnel. Le TRX est un fantastique moyen de fortifier son corps et d'affiner sa taille en un rien de temps. 20 à 30mn d'exercices suffisent pour booster votre métabolisme et dépenser des calories comme jamais, car tous les muscles profonds travaillent en permanence !

TRX ist ein neuer Trend im Sport. Den eigenen Körper nutzen um innere Muskeln zu stärken und aufzubauen, oder um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wann | Quand ? / Wo | Où ?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 15. September 2025, immer montags
von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 17. September 2025, immer mittwochs
von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Beim Sitzturnen sitzen wir in einem Kreis zusammen und machen verschiedene Übungen, die dem ganzen Körper und der Beweglichkeit zugutekommen, ebenso kommt der Spaß Faktor nicht zu kurz. Geeignet für Leute die Probleme haben länger zu gehen oder zu stehen.

La gymnastique assise reste très active mais s'adresse surtout à des personnes qui ont des problèmes de rester debout longtemps. Nous travaillons en cercle et ferons des exercices pour le bien être du corps entier.



Self défense



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
immer montags
von 13h45-15h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports (Dojo 2), Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

Venez essayer avec nous le self défense. Cette activité est ouverte à tous les individus désireux d'apprendre à se défendre dans une situation de stress, face à un ou plusieurs adversaires. Avec comme enseignant un international du Jujitsu, ces cours seront accés sur des techniques d'auto défense. Au travers de cette connaissance, l'objectif est d'apporter à tous les pratiquants une confiance personnelle. Les cours auront comme but par exemple d'enseigner à atteindre les points vitaux du corps de l'agresseur.

Selbstverteidigung in Stresssituationen, bei einem Angriff ist nicht jedermanns Sache. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie sich im Notfall verteidigen können.

Es wird wieder genäht!



Wann | Quand ?

Ab dem 22. September 2025,
immer montags von 14h00-16h30
und ab dem 24. September 2025,
immer mittwochs von 14h00-16h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Montag: Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler
Mittwoch: Klengen Sall beim Vereinsbau
Rollingen, Rollingen

Wer | Qui ?

Fabienne Streng

Preis | Prix ?

75€ / Trimester

Sie interessieren sich fürs Nähen und haben Lust Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, dann sind sie bei mir an der richtigen Adresse. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, in meinen Nähkursen ist jeder willkommen. Nähen ist leicht zu erlernen und macht vor allem Spaß. Ein selbst genähtes Kleidungsstück ist ein Unikat, das genau auf Ihren Körper zu geschnitten ist. Sie sind interessiert, dann schnell Anmelden.

Wir bieten diesmal 2 Kurse pro Woche an: am Montag und am Mittwoch, in 2 verschiedenen Sälen.

Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.

Uelzechtdall-Chouer



Wann | Quand ?

Immer donnerstags,
Jeweils von 09h30-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy

Der Uelzechtdall-Chouer ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Rund 30 Sängerinnen und Sänger treffen sich zum Proben und bereiten Konzerte vor.

Natürlich dürfen und sollen sich auch noch neue Sänger zu uns gesellen. Vielleicht hat die Kostproben unseres Könnens Sie ja dazu ermutigt auch mit uns zu singen. Melden Sie sich an und singen Sie mit.

Equilibre et prévention des chutes



Wann | Quand ?

Ab dem 17. September 2025,
immer mittwochs von 09h00-10h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

François Pizzimenti

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

Beim Gleichgewichtstraining werden Übungen durchgeführt, die das Gleichgewicht verbessern sollen. Der Unsicherheit in Alltagssituationen kann so entgegengewirkt werden und die Reaktionsfähigkeit des Körpers stärken.

Améliorer et surtout maîtriser son équilibre est aussi important qu'un corps musclé. Les exercices proposés améliorent l'équilibre et peuvent ainsi prévenir des chutes. Réaliser des exercices permet de renforcer les muscles et d'améliorer sa réactivité.



Zirkeltraining



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
immer montags von 09h30 – 10h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sporthalle Steinsel

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

Das Zirkeltraining ist ein Workout für den gesamten Körper zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Die Übungen werden zum Teil nur mit dem eigenen Körpergewicht oder auch unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt.

Das tolle daran ist, dass jeder im eigenen Tempo arbeiten kann und so das Training für alle geeignet ist.

Interaktives Gedächtnistraining



Wann | Quand ?

Ab dem 18. September 2025,
immer donnerstags von 09h00-10h00
oder 10h30-11h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

35€ / Trimester

Sie wollen mental fit bleiben und dabei das Gedächtnis auf Trab halten?

Dann bietet dieser Kurs die Möglichkeit, sich geistig auszutoben und die kognitiven Fähigkeiten anzustreben, beziehungsweise beizubehalten. Wir bieten nicht nur logische, flexible und assoziative Denkübungen, sondern noch viel mehr Übungen und Ratespiele. In gemütlicher Atmosphäre und lustiger Gesellschaft kommen gemeinsames Knobeln, Nachdenken und Diskutieren zum Vorschein.



Gymnastique pour Dames



Wann | Quand ?

Ab dem 17. September 2025,
immer mittwochs von 19h30 bis 20h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Maison Relais Krounebieg, Mersch

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

100€ / Jahr

Tous les mercredis soir, un cours de fitness et de gymnastique pour dames. Pendant une heure vous travaillerez votre condition physique dans un groupe décontracté, mais qui ne perd pas ses objectifs de vue : entretenir sa forme musculaire et cardio. Un travail avec du matériel léger ou juste des exercices sans matériel où votre corps sera votre principal outil. Ce cours vous est réservé mesdames. Notre première motivation est de sourire et bien de s’amuser tout en travaillant.

Mit Nordic Walking in Form



Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Wir bieten unseren Nordic Walking in verschiedenen Regionen an, damit keiner zu weit anfahren muss! Dies soll Sie aber nicht daran hindern in mehreren Gruppen mitzuwalken. Bitte melden Sie sich bei uns an.

Plusieurs fois par semaine nous nous retrouvons à différents endroits pour faire du Nordic Walking.

Choisissez la région la plus près de chez vous et accompagnez-nous.



Nordic Walking Cours intensif



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00-16h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

La marche nordique possède bien des avantages par sa pratique régulière et est accessible à tous. Elle permet une dépense calorique supérieur de 40 % à la marche traditionnelle et est équivalente à un jogging à distance et vitesse égale. Les bâtons vous donnent une aide considérable, ils augmentent votre foulée et réduisent de 30% la charge sur les articulations des genoux et chevilles. Lors de nos marches, nous aurons l'occasion d'améliorer vos gestes techniques et votre endurance. Mais nous serons aussi un groupe convivial : parler, rire et échanger ensemble sont indissociable de l'activité physique.

Les séances ont une durée de 2 heures, échauffements et étirements compris, pour distance variable entre 7 et 10 km. Les bienfaits sur le corps, au niveau cardiaque, respiratoire, sur la posture et la tonicité des muscles seront visibles après quelques séances.

Thierry et Ervin ont suivi une formation spéciale pour vous encadrer.

Pendant la saison hivernale, les lieux de balades seront dans les parcs et pistes vélo. Dès que la lumière nous le permettra nous irons dans les bois.

Fit mat Danzen



Wann | Quand ?

Ab dem 16. September 2025,
immer dienstags von 09h30-10h45
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Ecole de Musique, Reckange

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

100€ / Jahr (40€ Trimester)

Tanzen hält nicht nur den Körper fit sondern auch den Kopf und ist Balsam für die Seele. Einfache und kurze Choreographien werden gutgelaunt zusammen einstudiert – Folkloretänze, Kreistänze, Höfische Tänze, Square Dance, Linedance für jedermann/frau. Mit oder ohne Partner/in, einsteigen ist jederzeit möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur gute Laune ist unbedingt mitzubringen.

La danse maintient non seulement le corps en forme, mais aussi la tête et est un baume pour l'âme.

Des chorégraphies simples et courtes sont répétées ensemble dans la bonne humeur - danses folkloriques, danses en cercle, danses de cour, Square dance, Linedance pour tous. Avec ou sans partenaire, l'adhésion est possible à tout moment. Une expérience préalable de la danse n'est pas nécessaire - il suffit d'apporter une bonne humeur.

Balade nature et sportive en E-Mountainbike



Wann | Quand ?

Am Freitag, 10. und 31. Oktober 2025

Am Freitag, den 14. und 28. November 2025

Am Freitag, den 12. Dezember 2025

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

Si vous êtes à la recherche d'un groupe pour vous accompagner dans vos sorties en vtt, je vous propose de vous joindre nous. Un vendredi sur deux, j'organise une sortie dans les régions de Lorentzweiler, Mersch et Walferdange. Les tours se font à 90 % dans les bois et les chemins naturels. Les parcours sont testés avant pour que l'on puisse rouler en toute sécurité. Les circuits ont une distance de 30 à 40 km maximum avec des dénivelés adaptés au vélo électriques et des parties un peu plus techniques.



Sport pour tous via ZOOM



Wann | Quand ?

Ab den 16. September 2025,

immer dienstags

von 10h30-11h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

In diesem Zoom-Kurs kann jeder mitmachen der Lust hat, sich sportlich zu betätigen. Clément zeigt Übungen die jeder in seinem eigenen Rhythmus mitmachen kann.

Dans ce cours, tout le monde peut participer à son propre rythme. L'important c'est de faire travailler son corps et de se sentir bien.

Linedance



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September, immer montags

Level 1 von 16h30-17h30 (außer Schulferien)

Level 2 von 17h30-18h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

Tanzen hält jung! Zu moderner Popmusik von gestern und heute, erleben Sie mit unserem Linedance-Kursus eine Kombination aus Spaß und Bewegung, ob Sie Tanzerfahrung haben oder nicht.

In freundlicher und motivierender Atmosphäre wird nicht nur ihr Körper gestärkt, sondern auch neue Freundschaften geknüpft.

Restez jeune en dansant ! Sur de la musique pop moderne d'hier et d'aujourd'hui vivez une expérience captivante mêlant amusement et mouvement avec notre cours de danse en ligne, que vous ayez déjà de l'expérience en danse ou non.

Dans notre atmosphère conviviale et motivante, vous renforcerez non seulement votre corps, mais vous vous ferez aussi de nouvelles amitiés.

Fit am Alter



Wann | Quand ?

Immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole Wolff

Preis | Prix ?

25€

Nicole lädt Sie ein, Montag morgens mit den Stöcken durch den Merscher Park zu wandern, um so den Körper fit zu halten, zumal momentan verschiedene Kurse wie Sitzturnen nicht stattfinden. Es wird eine sanfte Form des Nordic Walking angestrebt, damit auch jeder der am Sitzturnen teilnimmt, hier mithalten kann.

La gymnastique assise ne se faisant pas pour le moment, Nicole vous propose de l'accompagner dans le parc de Mersch pour des petites balades renforcées.



Blasorchester Uelzechtdall

Orchestre à vent Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Ab dem 16. September 2025, immer dienstags von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musiksaal, Helmdange

Wer | Qui ?

Josy

Wir haben einen hauseigenen Chor, und jetzt haben wir auch ein Bläserensemble. Spielen sie ein Blasinstrument? Haben sie Lust zusammen zu musizieren? Dann melden sie sich an. Wir proben im Prinzip immer Dienstags von 9h30-11h00 im Musiksaal in Helmdange.

Vous jouez d'un instrument à vent ? Vous avez envie de créer des œuvres en groupe ? Alors inscrivez-vous et faites partie des musiciens de notre orchestre à vent.

Nous nous retrouvons en principe le mardi matin de 9h30 à 11h00 à la salle de musique de Helmdange.

!!! Bitte unbedingt anmelden, und auch mitteilen welches Instrument Sie spielen !!!

!!! Il est important de s'inscrire et de préciser quel instrument vous jouez !!!

Remise en forme



Wann | Quand ?

Nach Termin

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ / 10 Einheiten

Vous souhaitez garder une bonne condition physique ou la retrouver ? Nous mettons à votre disposition 3 appareils de remise en forme, un tapis de marche, un vélo elliptique et la Revaline. Vous serez accompagné et ensemble nous établirons une fiche de travail sur l'effort et le temps que vous désirez y consacrer.

Ce cours se limite à 10 séances par personne et il est destiné à vous remettre en forme pour pouvoir accéder à un de nos cours collectifs.

Halten Sie Ihren Körper fit oder verbessern Sie Ihre Kondition indem Sie bei uns an verschiedenen Apparaten (Fahrrad, Laufband, Revaline) ein Programm zusammengestellt bekommen.

Der Kurs ist auf 10 Einheiten begrenzt und ist dazu gedacht Sie wieder fit zu machen um an einem unserer Kollektivkurse teilzunehmen.

Sprechstunde



Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

Wer | Qui ?

Josy

Haben Sie Probleme und brauchen Rat? Möchten Sie vertraulich mit jemandem reden? Brauchen Sie Hilfe bei Entscheidungen? Wir stehen Ihnen gerne zur Seite, und garantieren Ihnen absolute Diskretion. Rufen Sie an, um einen Termin festzulegen!

Si vous avez un problème, besoin d'un conseil, où besoin de vous confier à quelqu'un, nous sommes là pour vous écouter. Ceci en toute discrétion et l'entretien tombe sous les règles du secret professionnel. Entretiens sur rendez-vous.



Computer / Internet



Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler
Wenn wir zu Ihnen kommen,
wird ein Kilometerzuschlag verrechnet

Wer | Qui ?

Josy / Joe

Preis | Prix ?

35€ / Stunde

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, möchten Sie sich weiterbilden, haben Sie Fragen zum Internet, so rufen Sie bei uns an, und machen einen Termin mit einem unserer Mitarbeiter aus. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Des problèmes avec votre ordinateur ? Besoin de trucs et d'astuces pour mieux utiliser le pc et internet? Prenez rendez-vous et un de nos employés vous conseillera !

Rad fahren



Wann | Quand ?

Immer montags ab 14h00

Wo | Où ?

Wird Ihnen per Mail mitgeteilt /
oder auf www.cud.lu

Wer | Qui ?

Ervin

Wir treffen uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind. Solange das Wetter es erlaubt.

Vous aimez rouler en vélo ? Tant que la météo le permettra, tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.

Innen-Pétanque



Wann | Quand ?

Ab dem 06. Oktober 2025,
immer montags von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Hall Sportif Centre Filano, Larochette

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

Pétanque macht Spaß, aber man kann es nur im Sommer spielen, wenn man keine extra Halle hat. Ein zweites Problem ist das Gewicht und die Härte der Kugeln, wodurch einige Personen irgendwann nicht mehr spielen können, da es schmerzt.

Beim Innen-Pétanque benutzen wir spezielle Kugeln aus Kunststoff die etwas leichter sind, sehr gut in der Hand liegen und mit denen jeder spielen kann. Und das Beste ist, dass man mit diesen Kugeln einfach überall im Innenbereich spielen kann. Auf Holz, auf Fliesen, auf Linoleum usw.

Wir werden vor Oktober auch noch ein Video vorbereiten damit sie sich das Ganze besser vorstellen können.

„Klengen Trëppeltour“



Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf / oder auf www.cud.lu

Wer | Qui ?

Thierry

Unsere gemütliche Wandergruppe legt nicht mehr so lange Strecken zurück, wie der Autopédestre am Donnerstag. Wir machen kleine Wandertouren von +/- 7 km, in gemütlichem Tempo und mit viel Unterhaltung unterwegs.

L'autopédestre du jeudi vous semble trop long ? Alors marchez avec nous les mardis. Les tours sont moins grands, moins rapides et nous papotons beaucoup !



Klengen Trëppeltour Ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 25. November 2025

Am Dienstag, den 16. Dezember 2025

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

Une fois par mois, nous allons marcher toute la journée avec une pause à midi pour manger tous ensemble au restaurant. Le matin nous marchons +/- 5 à 6 Km et après le repas encore +/- 4km. Si vous ne désirez pas faire toute la journée, il est possible de combiner cette sortie avec une ballade le matin plus le restaurant ou la promenade de l'après-midi avec le restaurant.

!!! Attention. Pour pouvoir organiser et réserver le restaurant, il est impératif que vous vous inscrivez une semaine à l'avance !!!

Autopédestre



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf / oder auf www.cud.lu

Wer | Qui ?

Ervin

Das Ziel unserer Wanderungen ist das gesellige Zusammensein in der Natur, und dabei auch noch was Gutes für die Gesundheit tun. Unsere Wanderungen betragen zwischen 8 und 12 Kilometer und sind in einem angemessenen Tempo für jeden zu bewältigen, der etwas Übung hat. Dabei bleibt auch noch genug Zeit, die schönen Aussichten, oder seltenen Pflanzen zu bestaunen. Nach Ende unserer Wanderungen gehen wir noch gemeinsam etwas trinken.

Se promener en groupe et profiter de la nature, tel est le but de nos auto pédestres. Nous marchons entre 8 et 12 km, sans courir. A la fin, nous nous retrouvons autour d'un bon verre.



Autopédestre ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. Oktober 2025

Am Donnerstag, den 27. November 2025

Am Donnerstag, den 18. Dezember 2025

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin

Wegen der großen Nachfrage, auch mal donnerstags den Autopédestre ganztags zu machen organisieren wir einmal im Monat so einen Tag. Zum Mittagessen gehen wir in ein Restaurant oder nehmen auch mal ein Picknick mit.

Une fois par mois, nous organisons un auto pédestre qui dure toute la journée, avec une pause restaurant à midi !

!!! Attention. Pour pouvoir organiser et réserver le restaurant, il est impératif que vous vous inscrivez une semaine à l'avance !!!

UNSER LAUFENDES PROGRAMM:

Poterstonn Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h00

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Fühlen Sie sich auch oft allein und vermissen die Gesellschaft. Bei uns in der „Poterstonn“ können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, eine Handarbeit machen oder bei dem einen oder anderen Gesellschaftsspiel Spaß haben, und so das Alleinsein für ein paar Stunden vergessen. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zur Poterstonn, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden.

Tél. : 26 33 64-1

Venez passer avec nous des après-midi agréables pour ne pas vous retrouver seuls ! Une tasse de café, un morceau de tarte et des gens sympas avec qui parler, vous feront passer de belles heures.

Die Poterstonn findet jeweils von 14h30 bis 17h30 statt.

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 03., 17. und 31. Oktober 2025

Am Freitag, den 14. und 28. November 2025

Am Freitag, den 12. Dezember 2025

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Clément

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zum Spillowend, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden. **Tél. : 26 33 64-1**

Pourquoi rester toujours devant la télé le soir ? Venez jouer avec nous à des jeux de société ! Au besoin nous viendrons vous chercher avec notre minibus.

Der Spillowend findet jeweils von 19h00 bis 23h00 statt.



Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 31. Oktober 2025

Am Freitag, den 28. November 2025

Am Freitag, den 19. Dezember 2025

Von 14h30 – 17h30

Wo | Où ?

Sporthalle Heffingen

Nachmittags gemütlich zusammenkommen und bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen über Gott und die Welt plaudern, was gibt es Schöneres! Sie können auch spielen oder sich mit unserem Personal unterhalten. Ein gemütlicher Nachmittag unter Bekannten und zukünftigen Bekannten! **Wir holen Sie auch persönlich zu Hause ab, und bringen Sie auch wieder heim!**

*Se rencontrer ensemble l'après-midi autour d'un café (ou d'une coupe de champagne) et papoter de tout et de rien, c'est le but de cette activité ! Et bien sûr de se retrouver entre anciens et nouveaux amis. **Nous venons vous chercher à la maison pour cette activité !***

Einkaufen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 03. Oktober 2025

Am Freitag, den 14. November 2025

Am Freitag, den 12. Dezember 2025

Preis | Prix ?

5€

Hiermit wollen wir die Leute ansprechen, die **nicht mehr so mobil** sind, und Ihnen trotzdem die Möglichkeit bieten Ihre Einkäufe zu erledigen. Wir holen Sie bei sich zu Hause ab, und gehen gemeinsam in ein Restaurant zu Mittag essen, um anschließend unsere Einkäufe zu erledigen.

Régulièrement nous vous accompagnons pour faire vos courses dans différentes grandes surfaces. Attention, cette activité est réservée aux personnes seules et/ou à mobilité réduite qui ont besoin d'aide pour les achats.



Immer wieder Sonntags...



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 23. November 2025

Am Sonntag, den 14. Dezember 2025

Wo | Où ?

Wird immer eine Woche im Voraus mitgeteilt

Ist für Sie der Sonntag der schlimmste Tag? Alleine zu Hause, die Gedanken lassen einen nicht in Ruhe und man vermisst die Gesellschaft rund um den Esstisch! Wir laden Sie ein, einmal pro Monat den Sonntag mit uns zu verbringen. Wir holen Sie ab, gehen gemütlich zusammen essen, und verbringen den Nachmittag zusammen z.B. auf einem Fest. Auf jeden Fall werden wir in Gesellschaft sein und so dem grauen Sonntag ein Schnäppchen schlagen! Melden Sie sich an, Sie erfahren dann immer rechtzeitig, wo es hingeh!t

Pour tous ceux qui se retrouvent seuls le dimanche, nous organisons une fois par mois une petite sortie : restaurant, petite promenade ou visite d'une fête de village,...

Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 11. Oktober 2025

Am Samstag, den 15. November 2025

Am Samstag, den 06. Dezember 2025

Von 14h30 – 17h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné” Lorentzweiler

Einmal im Monat treffen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag um zusammen zu reden und Gesellschaftsspiele zu spielen. Sie können ihre Spiele mitbringen oder Karten. Wir werden aber auch Spiele dabei haben und für diejenigen die wollen können wir dann zusammen neue Spiele entdecken, respektive alte Spiele wieder neu aufleben lassen. Das ganze natürlich mit Getränken, und Kuchen darf auch nicht fehlen. Wir freuen uns schon zusammen mit Ihnen diese Nachmittage verbringen zu können.

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Monique Bauer / Guy Schiltz

Preis | Prix ?

17€ Vorspeise, Menü und Dessert

In unseren Räumlichkeiten kochen wir einmal pro Woche für Sie, und wieso nicht sogar mit Ihnen. Das Mittagessen schmeckt doch besser, wenn man nicht alleine am Tisch sitzt. Und es muss ja auch nicht immer gleich ein Restaurant sein. Außerdem gibt das Ihnen auch die Gelegenheit mit unserem Personal zusammen zu sein und sich auszutauschen. Wir freuen uns auf jeden Fall schon mit Ihnen zu essen.

Nous allons vous cuisiner un repas une fois par semaine. Manger ensemble, nouer des contacts, s'échanger avec les employés du Club, et pourquoi ne pas, aider dans la cuisine de temps en temps, c'est bien plus agréable que de rester seul à la maison.

Sehr wichtig, aus organisatorischen Gründen müssen Sie sich bis dienstags 12h00 anmelden. Die Plätze sind auf 30 begrenzt.

01/10/25	Wäinzoosis Püree Geméis
08/10/25	Träipen
15/10/25	Kee Mëttesdësch
22/10/25	Kee Mëttesdësch
29/10/25	Judd mat Gaardebounen a Gromperen
05/11/25	Kee Mëttesdësch
12/11/25	Kee Mëttesdësch (Hierschtfest mat Choucroute)
19/11/25	Kee Mëttesdësch (Wildmenu Restaurant Reiff, Freitag)
26/11/25	Den Joe an den Josy kachen
03/12/25	Lënsenzopp
10/12/25	Paschtéit Fritten an Zalot
17/12/25	Wëldragout Nuddelen a roude Kabbes

Datenschutzbestimmungen

Club Uelzechtdall

Sie wissen, dass zum Schutz des Konsumenten vor einiger Zeit neue Bestimmungen erlassen wurden. Da auch wir Daten unserer Kunden speichern, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie unter anderem das Recht haben, Ihre gesamten, von uns gespeicherten Daten einzusehen, und dass Sie das Recht haben, dass wir all diese Daten auf Ihre Anfrage hin löschen.

Aber welche Daten speichern wir überhaupt und was machen wir damit?

Um unsere Aktivitäten organisieren zu können, um Sie erreichen zu können und mit Ihnen kommunizieren zu können, benötigen und speichern wir folgende Daten:

Name / Vorname / Straße / Postleitzahl und Wohnort / Telefonnummer / evtl. die Mailadresse.

Um Statistiken erstellen zu können bitten wir Sie zudem noch, uns Ihren Geburtstag und Ihre Nationalität mitzuteilen. In den erstellten Statistiken tauchen keine Namen mehr auf. Es ist nicht möglich, von den Zahlen her den Namen einzelner Personen abzuleiten.

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

All diese Daten bleiben im Club Uelzechtdall und werden nicht weitergegeben (ausser die anonymen Statistiken, die an das Familienministerium weitergeleitet werden). Es sei denn, um Aktivitäten zu ermöglichen.

Unsere Kursleiter erhalten Namenslisten, auf denen auch die Telefonnummern vermerkt sind. Dies ist nötig für die Organisation und den Ablauf der Kurse. Die Kursleiter dürfen die Listen auf keinen Fall weitergeben.

Wenn wir Reisen oder Tagesfahrten mit andern Clubs organisieren, erstellen wir ebenfalls eine Liste mit allen Teilnehmern und den Handynummern. Dies dient der Übersicht, bzw. der Sicherheit. Nach der Reise werden die gedruckten Listen vernichtet.

Wir bitten Sie bei Flugreisen um eine Kopie Ihres Personalausweises. Diese Kopie wird nach der Reise vernichtet.

Wie gesagt, Sie können Ihre Daten jederzeit einsehen oder verlangen, dass sie gelöscht werden. Allerdings müssen wir darauf hinweisen, dass Sie ohne diese Daten in Zukunft nicht mehr an unseren Aktivitäten teilnehmen können, da dies organisatorisch nicht machbar ist.

Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

Comme vous le savez, de nouvelles politiques de confidentialité sont mises en place vis-à-vis des consommateurs. Etant donné que nous sommes nous-mêmes en possession de données personnelles de nos clients, nous souhaiterions vous faire remarquer que vous avez le droit, en tant que client, de consulter l'intégralité de vos données et que nous pouvons et devons les supprimer à votre demande si tel est votre souhait.

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

Dans le but d'améliorer l'organisation de nos activités et d'optimiser la communication avec nos clients nous enregistrons les données suivantes :

Nom / prénom / rue / code postal et localité / numéro de téléphone / courriel (facultatif)

A des fins de statistiques, nous vous demandons également de nous communiquer votre date de naissance ainsi que votre nationalité. Ces statistiques ne mentionnent aucun nom et sont donc traitées de façon anonyme. Une fois établies, il n'existe plus aucun lien ni corrélation entre les données recueillies et l'identité des personnes.

L'utilisation de vos données s'arrête là.

Toutes ces données restent au sein du Club Uelzechtdall et ne sont aucunement transmises, si ce n'est pour l'organisation de nos activités (hormis les statistiques anonymes qui sont transmises au Ministère de la Famille).

Nos formateurs reçoivent des listes de noms sur lesquelles sont repris les numéros de téléphone, nécessaires à l'organisation et au bon déroulement des cours proposés et auxquels vous participez. Ces listes sont traitées de façon strictement confidentielle et les formateurs sont tenus à l'obligation de ne les utiliser que pour les cours du Club Uelzechtdall.

En cas d'excursions organisées avec des clubs partenaires, des listes sont établies avec les numéros de téléphone de chaque participant afin d'améliorer la qualité et l'organisation de notre événement, mais également pour vous garantir une sécurité optimale. Toute liste imprimée est détruite après l'excursion.

Lors de vols aériens, nous vous prions de nous fournir une copie de votre passeport. Ce document est également détruit après la fin du voyage.

Il vous est possible, à tout moment, de consulter vos données et de nous demander de les effacer. Néanmoins, nous portons votre attention sur le fait que sans ces informations dans notre base de données, il ne vous est pas possible de participer à nos activités, pour des raisons d'organisation et de sécurité.

Das Team Uelzechtdall :



Josy

Direktion

Tél. 26 33 64-1

E-mail: [direktioun@cud.lu](mailto:direktioun@ cud.lu)



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

E-mail: [sekretariat@cud.lu](mailto:sekretariat@ cud.lu)



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

E-mail: [sekretariat@cud.lu](mailto:sekretariat@ cud.lu)



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

E-mail: [thierry@cud.lu](mailto:thierry@ cud.lu)



Nadine

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: nadine@ cud.lu



Ervin

Animation

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



Jessica

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



Clément

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu



Chloé

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: chloe@ cud.lu

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag

09h00-12h00 & 14h00-16h00

Freitag

09h00-12h00







**SIE HELFEN EINEM EHEPARTNER, ELTERNTEIL,
EINEM KIND, EINEM FREUND ODER EINEM NACHBARN?**

**VOUS AIDEZ UN CONJOINT, UN PARENT,
UN ENFANT, UN AMI OU UN VOISIN ?**



**Der Dienst Aidants bietet Ihnen/
Le service Aidants vous propose :**



**UNTERSTÜTZUNG
SOUTIEN**



**INFORMATIONSENGEBOT
OFFRE D'INFORMATION**



**SCHULUNGEN
FORMATIONS**



**WORKSHOPS UND TREFFEN
ATELIERS ET RENCONTRES**



info@aidant.lu



2755-3078



eine Initiative von



All Day aus e guiden Day

**PRINTED IN
LUXEMBOURG**



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



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C179465

myclimate
Notre impact. Durable
Imprimerie
myclimate.org/01-24-328655

