



Tél. 26 33 64-1

FRÉIJORSPROGRAMM

BISSEN • HELPERKNAPP
FISCHBACH • HEFFINGEN • LINTGEN
LORENTZWEILER • MERSCH
STEINSEL • NOMMERN

Fréijoer am Dall 2020

Photogalerie



Vor dem Konzert im Kulturhaus



Führung Nationalbibliothek



Stärkung bevor die Führung anfängt



Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Alles neu macht der Mai...

Auch wenn der Frühling kalendarisch bereits im März begonnen hat, verbinden die meisten die schönsten Frühlingstage mit dem Wonnemonat Mai. Jetzt blüht und duftet die Natur besonders intensiv. Ein Gefühl von Neubeginn stellt sich ein. Dazu passt die Wendung „Alles neu macht der Mai“. Aber warum eigentlich?

Der Mai verspricht viel Neues. „Alles neu macht der Mai“ ein altbekanntes Sprichwort, das Hoffnung macht auf Veränderung - auf Neues eben. Impliziert diese Freude auf Neues nicht gleichzeitig auch den Wunsch, dass manches Altbekannte oder Gewohnte einer Änderung unterzogen werden soll. Neues kann sich immer nur dann entwickeln, wenn Bekanntes Platz macht – so zeigt es uns auch ganz deutlich die Natur in Ihrem Lauf der Jahreszeiten. Da gibt es Zeiten der Ruhe, Zeiten des Aufbruchs und der Kraft, die Zeit des Wachsens und Reifens, die Zeit der Ernte und abschließend die wohlverdiente Zeit des Ruhens. Und so sind wir aktuell wieder angekommen in dieser kraftvollen Zeit des Neuen und Frischen. Und im Club könnte man sogar sagen „Alles neu macht der März“, denn seit dem 1. März hat sich unser Team vergrößert. Wir haben zwei neue Mitarbeiter eingestellt, beide auf 20 Stundenbasis. Zum einen haben wir unser Animationsteam mit Véronique verstärkt. Véronique wird in den nächsten Monaten in vielen Aktivitäten mit dabei sein, sodass sie sich einarbeiten kann, und auch unsere Kunden kennen lernen kann. Das Sekretariat haben wir ebenfalls vergrößert, und zwar mit Luca. Luca werden Sie dann am Telefon kennenlernen, oder falls sie einmal in unser Büro kommen. Beiden wünschen wir auf jeden Fall einen guten Start und viel Energie um frischen Wind mitzubringen.

Und auch unsere Broschüre hat wieder einiges Neues zu bieten. An dieser Stelle möchten wir nur eines herausheben: Der Club hat jetzt auch eine hauseigene Theatergruppe, welche ihr erstes Stück am 14. und 15. Mai aufführt. Diese Aufführungen sind auch eines unserer Highlights zum Jubiläumsjahr. Und mit dem Theater wären wir dann wieder im Mai angekommen, und hätten somit untermauert dass der Mai alles (oder vieles) neu macht.

Viel Spass beim Aussuchen der verschiedenen Aktivitäten und bis bald im Club.



Chèque cadeau à offrir	7
Vente de clés USB	7
Carnet d'adresses	9

Highlights

20 Joer Club Uelzechtdall: De Club spillt säin 1. Theaterstéck: D'Tatta Dora kräizt op . .	10
GourmetsFest	11
Die Männer laden ein!!!	11
Wanderwoche in Abtenau.	12
Grottes de Hotton	12
Kegeln in Gosseldange	13
Frühjahrsbrunch	13
München – Technik, Sport und Biergarten	14

Ausflüge / Excursions

Maastricht	14
Rundweg Die Rosen von Limpertsberg – RosaLi	15
Zweibrücken Outletcenter	15
Monastère de Chevetogne & Les Plantes Médicinales	16
Les costumes de Venise aux Jardins d'Annevoie	16
Musée du Spitfire et avions de chasse suivi du musée chemin de fer à vapeur.	17
Escape Game l'union sera votre force	17
Visite entreprise, Ferronnerie Demoulin à Tellin	18
Reichsburg Cochem	18
U4 - Parc du Haut-Fourneau.	19
Der Rheingau Exklusiv	19
Une journée Gourmande à Metz.	20
Zoo d'Amnéville.	20
Carmen, dans la vieille abbaye de Villers la Ville	21
Besichtigung des Trierer Doms	21
Les jardins fruitiers de Laquenexy.	22
La centrale biomasse Cofely à Forbach	22
Thé Dansant "A Mouschelt" mam Orchester "Los Amigos"	23
It's tea time	23
Lokal international essen / A la découverte de la cuisine locale mais internationale	24
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus	24
Frühlingskonzert zum 250. Geburtstag Beethovens Summer Orchestra	25
R.E.F.L.E.X.E.S Annick Pütz	26
National Youth Wind Orchestra Ecole de Musique de l'UGDA	26
Silent Explosion Orchestra	27
Oper in Lüttich / L'opéra à Liège	27

Kollektivkurse / Cours collectifs

Jogging.	28
Aquagym in Mersch	28
Badminton.	29
Stricken ist inn!!!	29
Acrylkursus / Cours d'acrylique	30
Bleib Fit Tanz Mit	30
Yoga	35

Fit for Fun	35
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching	36
Fitnesstraining	36
Recabic	37
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	37
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	38
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	39
DANZ DECH FIT Larochette	39
Self défense	40
Es wird wieder genöht!	40
Uelzechtdall-Chouer	41
Equilibre et prévention des chutes	41
Golf initiation	42
Golf avancé	42
Step-aerobic	43
Theater-Gruppe	43
Yoga zu Bissen	44
Interaktives Gedächtnistraining	44
Gymnastique pour Dames	45
Nordic Walking	45
Club Uelzechtdall – Biissen beweegt sech	46
Aqua Jogging	46
Cours de natation adultes (Débutants)	47
Krafttraining	47
Fit mat Häerz – Cardiotraining	48

Privatkurse / Cours privés

Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form	49
Remise en forme	50
Sprechstunde	50
Computer / Internet	51

Freizeitaktivitäten / Loisirs

Rad fahren	51
“Klengen Treppeltour”	52
Autopédestre	52
Autopédestre ganzer Tag	53
Mit Nordic Walking in Form	53
Kegeln in Schlindermanderscheid	54
Pétanque in Lorentzweiler	54

Unser laufendes Programm

Poterstonn Lorentzweiler und Boevange	55
Spillowend Lorentzweiler	56
Kaffistuff in Heffingen	56
Einkaufen	57
Immer wieder Sonntags	57
Poter- a Spillnometteg	58
Mëttesdësch	59



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.

Le club vous propose des bons cadeaux à donner pour toutes occasions, anniversaire, Noël ou juste pour le plaisir d'offrir. Vous avez la possibilité de choisir un montant ou une activité que vous désirez offrir. Nous vous enverrons le bon ou chèque cadeaux par 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 tout renseignements complémentaires contactez Joé au secrétariat.

Chèque Cadeau	
	
Pour : xxx	Montant : xx €
De la part de : xxx	Expire le : 31/12/20xx
A déduire lors de l'une de vos prochaines factures en indiquant les références suivantes :	
Numéro Client :	



Vente de clés USB.

Si vous désirez soutenir le Club Uelzechtdall, nous mettons en vente des clés USB de 8Gb au prix de 12 €. Elles sont blanches avec le logo et l'adresse du club. Vous avez la possibilité de les commander via le site internet ou par téléphone au secrétariat.



Festsall "A Mouschelt" zu Lëntgen



Thé Dansant

mam Orchester

«Los Amigos»

Sonndes,
den 24. Mee 2020
vun 15h00-20h00

Entrée: 6 Euro

Organisatioun: D.T. Minerva Lëntgen

Carnet d'adresses

Commune de Bissen

Nouvelle Hall des Sports - ZAC Klengbousbiereg

Commune de Nommern

Paschtoueschhaff - 5, rue des Chapelles, L-7421 Cruchten

Commune de Helperknapp

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

Koschteschbau - 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

Jo Gaffiné - 10, rue des Martyrs, L-7375 Lorentzweiler

Commune de Mersch

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

Vereinsbau Rollingen - 51, rue de Luxembourg, L-7540 Rollingen

Krounebiereg - 14, rue de la Piscine, L-7572 Mersch

Commune de Steinsel

Maison de la culture - rue des Sapins, L-7307 Steinsel



Highlights

!!! Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 16. März anmelden!!!
!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 16 mars !!!

20 Joer Club Uelzechtdall: **De Club spillt säin** **1. Theaterstéck:** **D'Tatta Dora kräizt op**



Wann/Quand ? Am Donnerstag, den 14. Mai 2020
um 15h00 und am Freitag, den
15. Mai 2020 19h30
Wo/Où ? Sall F. Doster Lorentzweiler
Preis/Prix ? Gratis

Luxemburgische Fassung von Roby Zenner

Die vermeintlich schwerreiche Erbtante Dora, Witwe des einzigen Bruders von Oma Maria, hat ihren Besuch angekündigt. Große Aufregung in der Familie, denn die Tante ist sehr fromm und sehr moralisch. Das bringt Familie Bauer in Bedrängnis. Es muss vieles vertuscht werden, wenn Tante Dora eintrifft. Doch wovon Familie Bauer nichts ahnt - auch Tante Dora hat Geheimnisse, von denen sie inständig hofft, dass sie niemals ans Tageslicht kommen. Aber natürlich kommt es anders und das Schicksal nimmt seinen Lauf.

GourmetsFest

Wann/Quand ?	Am Mittwoch, den 13. Mai 2020 ab 11h30
Wo/Où ?	Centre Culturel et Sportif de Heffingen
Preis/Prix ?	25 €



Unser diesjähriges Frühlingsfest wird kein Ferkelessen sein! Diesmal laden wir Sie zu einem kulinarischen Büffet ein. Das Team rund um Koch Guy Schiltz bereitet Ihnen eine Gaumenfreude vor. Der Tisch wird mit Köstlichkeiten reichlich gedeckt sein.

Und um die Kalorien im Griff zu behalten, wird natürlich auch wieder live Unterhaltungs- und Tanzmusik geboten.

Die Männer laden ein!!!

Wann/Quand ?	Am 23. April 2020 um 19h00
Wo/Où ?	Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler
Wer/Qui ?	die Männer des Teams
Preis/Prix ?	50 € alles inklusive



Unsere Männer, das heißt Joe, Ervin, Clément, Thierry und Josy laden Sie zu einem Abendessen ein.

Von der Saaldekoration über die Tische bis hin zum Essen ist alles von unseren Männern selbst gemacht. Auf dem Programm steht ein Fünf-Gang-Menü mit den dazu passenden Weinen.

Lassen Sie sich verwöhnen an diesem stilvollen Abend. Aber aufgepasst, die Plätze sind begrenzt! Es können nur 24 Personen eingeschrieben werden!



Wanderwoche in Abtenau

Wann/Quand ? Vom 17. bis zum
24. September 2020



Abtenau liegt auf ca. 712 m Seehöhe und ca. 45km südöstlich von der Stadt Salzburg eingebettet zwischen der Osterhorngruppe, dem Tennengebirge und hohen Dachstein.

Hier werden wir täglich abwechslungsreiche Wanderungen unternehmen.

Grottes de Hotton

Wann/Quand ? Am Donnerstag, den 25. Juni 2020
Abfahrt/Depart ? Lorentzweiler-Gare 10h00
Wer/Qui ? Thierry Vanderavero
Preis/Prix ? +/- 50 €



Découvertes en 1958 dans un front de taille de la carrière. Les grottes de Hotton sont considérées comme étant les plus belles de Belgique. Patrimoine naturel exceptionnel de Wallonie, les grottes de Hotton sont les seules à être classées intégralement. Pendant la visite, vous allez descendre 65 mètres sous terre, en remonter 30 à pied et 35 en ascenseur, vous allez emprunter 580 marches tout au long du parcours. Rassurez-vous pas besoin d'une forme physique olympique pour y parvenir, tout cela se fait en douceur et dans une atmosphère magique. Vous passerez par différentes salles où vous pourrez admirer des stalactites et des stalagmites de différentes couleurs et formes. Et puis vous arriverez au balcon qui domine la gigantesque galerie : 200 m x 35m x 10 m ! A noter qu'il est bon de prévoir un petit lainage pour déambuler dans ces fabuleuses grottes car la température, très stable, n'y est pas estivale avec à peine 12°C !

Kegeln in Gosseldange/ Jeu de Quilles

Wann/Quand ? Am 22. April, 20. Mai und
am 17. Juni 2020

Wo/Où ? Café beim Luss – Gosseldange
um 15h00



Kegeln ist ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Und viele von Ihnen spielen auch gerne. Deshalb laden wir Sie ein, zusammen mit uns zu spielen. Wir passen unser Spiel immer den Teilnehmern an, denn wir sind ja kein Kegelsportverein, sondern spielen zum Spass, aber auch um etwas dazu zu lernen und um uns auszutauschen.

Venez jouer avec nous aux quilles. Ici, nous ne faisons pas de championnat, chacun joue comme il peut. Le plus important c'est d'y trouver plaisir, d'améliorer son jeu et d'avoir un bon échange entre nous.

Frühjahrsbrunch

Wann/Quand ? Am Mittwoch den 8. April 2020,
ab 10h00

Wo/Où ? Centre Culturel Cruchten

Preis/Prix ? 20 €



Es ist schon etwas länger her dass wir Sie zu einem Brunch eingeladen haben. Die Idee ist es gemütlich zusammen zu sitzen, zu reden, Spass zu haben und zusammen zu essen. Ein Brunch ist ja eine Mischung aus Frühstück und Mittagessen, und so gibt es bei uns auch von Süßem bis hin zum Deftigen ein reichhaltiges kaltes Büffet das wir für Sie zusammensetzen.

Und das es ein Brunch ist, starten wir ab 10h00 morgens.



München – Technik, Sport und Biergarten



Wann/Quand ? Vom 29. August bis 2. September 2020

Wer/Qui ? Thierry und Josy

Preis/Prix ? Wird mitgeteilt

Wir werden eine kleine technische Reise nach München unternehmen. Auf dem Programm werden unter anderem die BMW Werke und das Museum, das Olympiastadion und die Allianzarena wenn möglich stehen. Kultur, Geniessen und Freizeit kommen aber auch nicht zu kurz!

Aufgepasst: diese Reise wird mit 2 Minibussen gemacht, also können maximal 16 Personen teilnehmen!

Ausflüge / Excursions

!!! Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 16. März anmelden!!!
!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 16 mars !!!

Maastricht



Wann/Quand ? Am Freitag, den 03. April und
Freitag, den 26 Juni 2020

Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler-Gare 06h30

Preis/Prix ? 25 €

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.

Rundweg Die Rosen von Limpertsberg – RosaLi

Wann/Quand ? Am Mittwoch, den 10. Juni 2020
Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler-Gare 13h30
Preis/Prix ? +/- 70 €



Anfang des 20. Jahrhunderts war Luxemburg wegen seiner traditionellen Rosenzüchtung weltweit als das „Land der Rosen“ bekannt. Auf dem Rundweg „RosaLi“ können Sie das gartenbauliche Erbe im Stadtviertel Limpertsberg, einem Wohn und Studentenviertel, entdecken.

Grâce à la culture des roses, le Luxembourg était connu à la Belle époque dans le monde entier comme « le pays des roses ». Le circuit « RosaLi » vous fait découvrir le patrimoine horticole de Limpertsberg, quartier résidentiel et étudiant.

Zweibrücken Outletcenter

Wann/Quand ? Am Donnerstag, den 02. April 2020
Abfahrt/Départ ? Mersch-Gare 08h00
Preis/Prix ? +/- 25 €



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.



Monastère de Chevetogne & Les Plantes Médicinales

Wann/Quand ? Am Donnerstag den 30. April 2020

Abfahrt/ Départ ? Bissen 07h00

Wer/Qui ? Ervin Gjata

Preis/Prix ? +/- 55 €



Le domaine de Chevetogne en Belgique est un ancien parc aristocrate, avec un château et des dépendances. Ouvert au public depuis 1969, c'est devenu un espace naturel. Nous le découvrirons à travers une visite guidée centrée sur les plantes médicinales.

Après un bon repas c'est le monastère qui nous intéressera ! Cette bâtisse, construite au milieu du 19ème siècle, vous invite à y découvrir un cadre spirituel. Le Monastère de Chevetogne a l'originalité d'être constitué d'une église byzantine au sud et d'une église latine au nord.

Laissez-vous surprendre par la visite guidée.

Les costumés de Venise aux Jardins d'Annevoie

Wann/Quand ? Am Samstag, den 02. Mai 2020

Abfahrt/ Départ ? Bissen, 8h30

Wer/Qui ? Thierry Vanderavero

Preis/Prix ? +/- 60 €



Le carnaval de Venise et ses mystérieux costumés s'installeront, pour votre plus grand plaisir, dans les somptueux Jardins d'eau d'Annevoie. C'est un ravissement d'admirer ces costumés vénitiens tant la précision des déguisements et le soin accordé à leur réalisation sont parfaits. Au programme : Animations musicales Vente de produits vénitiens Photos souvenirs avec les costumés.

Musée du Spitfire et avions de chasse suivi du musée chemin de fer à vapeur

Wann/Quand ? Am Donnerstag, den 07. Mai 2020
Abfahrt/Départ ? Bissen 7h30
Wer/Qui ? Thierry Vanderavero
Preis/Prix ? +/- 60 €



Le musée, aussi appelé Mémorial Spitfire, est dédié à la mémoire du Colonel Aviateur Raymond Lallemand, DFC and Bar, héros de la RAF, fondateur et premier commandant du 2e Wing de Florennes. Arrivé à Florennes après la 2^e guerre mondiale, Raymond Lallemand fait, d'une base à l'état de ruine dotée de quelques appareils vétustes, une unité moderne, équipée d'avions à réaction de fabrication américaine, apte à remplir avec succès toutes les missions. Les avions qui ont marqué l'histoire de la base de Florennes sont exposés (Spitfire Mk XIV de 1944, F-84, Mirage, F-16...) sur plus de 1500 m². Par la suite nous visiterons le musée du train vapeur inauguré en 1994, il vous propose de découvrir, sur 4 voies de 100 mètres chacune, d'anciennes locomotives à vapeur, des autorails diesel, ainsi que des locomotives des années '50, et aussi des voitures à voyageurs et du matériel de service. Il s'agit d'engins faisant partie des collections du Chemin de Fer à Vapeur des Trois Vallées.

Attention, le musée se situe sur une base militaire, lors de votre inscription, vérifier que votre nom soit conforme à votre carte d'identité

Escape Game l'union sera votre force

Wann/Quand ? Am Sonntag, den 10. Mai 2020
Abfahrt/Départ ? Bissen 16h
Preis/Prix ? +/- 50 €



Pour vous deux Escapes Game, deux voyages... l'un sur la mythique route 66 au sein du route 66 motel en Californie et l'autre à travers le temps ! Le premier voyage sera à nouveau au cœur de toutes les attentions suite à la récente disparition d'une jeune fille. Les autorités locales ont classé l'affaire sans suite mais la famille de la victime ne compte pas en rester là... En effet, elle a fait appel aux meilleurs détectives du Pays. Vous incarnez cette équipe d'experts, vous représentez le dernier espoir de la famille. Le deuxième voyage, une équipe de scientifique sera prochainement sélectionnée pour effectuer un voyage dans le temps d'une importance considérable ! endossez le statut d'experts et tentez de mener à bien votre mission au cours des 60 minutes disponibles.



Visite entreprise, Ferronnerie Demoulin à Tellin

Wann/Quand ? Am Freitag, den 22. Mai 2020
Abfahrt/Depart ? Lorentzweiler-Gare 09h30
Wer/Qui ? Thierry Vanderavero
Preis/Prix ? +/- 30 €



Tellin, est un petit village ardennais situé entre Rochefort et Saint-Hubert. David Demoulin à créé sa ferronnerie d'art. Depuis 2008, il forge l'acier pour réaliser des œuvres uniques adaptées au choix de ses clients. Que ce soit des statues, des moulins à eau ou des portails ornés. Vous serez accompagné de David qui vous dévoilera les secrets de son art. Il vous accueillera dans son atelier où vous pourrez suivre ses explications sur les facettes du métier de ferronnier. Une visite animée et passionnante sur le travail du fer.

Reichsburg Cochem

Wann/Quand ? Am Dienstag, den 26. Mai 2020
Abfahrt/Depart ? Bissen 08h00
Preis/Prix ? +/- 65 €



Hoch über Cochem erhebt sich die Burg auf mächtigem Fels gelegen. Sie ist mit ihren Erkern und Zinnen ein reizvoller Anblick. Die mittelalterliche Reichsburg, die im Eigentum der Kurfürsten von Trier während des pfälzischen Erbfolgekrieges beschädigt wurde, hat der Berliner Kommerzienrat, Louis Ravené, im Zuge der Burgenromantik im 19. Jahrhundert liebevoll restauriert und im neugotischen Stil wiederaufgebaut. Hier erleben wir eine eindrucksvolle Gestaltung der Innenräume, wie Rittersaal, Speisesaal, Jagdzimmer, Kemenate und vieles mehr.

U4 - Parc du Haut-Fourneau

Wann/Quand ? Am Donnerstag den 29. Mai 2020
Abfahrt/Depart ? Bissen 13h15
Wer/Qui ? Ervin Gjata
Preis/Prix ? +/- 20 €



Le jour, c'est une grande histoire...La nuit, c'est une oeuvre d'art.
Symbole fort du patrimoine industriel de la vallée de la Fensch sauvegardé grâce à son inscription à l'Inventaire supplémentaire des Monuments historiques, le haut-fourneau U4 est le dernier des 6 hauts-fourneaux de l'usine à fonte construite en 1890. Il est aujourd'hui, l'un des rares monuments de la sidérurgie du XXe siècle conservé en France. 20 ans après la fermeture de l'usine, il est un lieu de culture et de patrimoine. Le haut-fourneau U4 est également devenu une œuvre d'art contemporain grâce à la mise en lumière « Tous les soleils » de Claude Lévêque.

Der Rheingau Exklusiv

Wann/Quand ? Am Dienstag, den 02. Juni 2020
Abfahrt/Départ ? Bissen 7h30
Preis/Prix ? +/- 70 €



Der Rheingau ist wohl eine der schönsten und beliebtesten Weinkulturlandschaften in Deutschland. Erleben Sie eine Tagestour der Extraklasse, in Begleitung eines Kultur- und Weinbotschafters, mit den großen bekannten Highlights in dieser Region. Unter anderem werden wir einen geführten Rundgang in Eltville, der Rosenstadt machen., das Kloster Eberbach besuchen, wo wir eine Weinprobe mit 3 Weinen machen und Schloss Johannisberg besuchen.



Une journée Gourmande à Metz

Wann/Quand ? Am Mittwoch, den 03. Juni 2020

Abfahrt/ Départ ? Bissen 10h15

Preis/Prix ? +/- 55 €



Visiter les vieux quartiers de Metz, s'asseoir à la terrasse d'un restaurant, s'inviter dans une balade gourmande, il existe tant de façons de découvrir la ville de Metz, une destination idéale pour un voyage gourmet et historique ! Alors, plutôt gourmand ? Plutôt Récit ? Partons ensemble à la découverte du pays messin, de ses gourmandises, de ses bonnes adresses et Ces différentes influences confèrent à la ville une diversité architecturale unique (églises, musées, cathédrale), qui fait la fierté de ses 290.000 habitants.

Zoo d'Amnéville

Wann/Quand ? Am Freitag, den 12. Juni 2020

Abfahrt/ Départ ? Bissen 10h15

Wer/Qui ? Ervin Gjata

Preis/Prix ? 65 €



Le "Zoo d'Amnéville", un des plus beaux zoos d'Europe !

Vous aimez la nature et les animaux ? Vous vous engagez d'une manière ou d'une autre pour la protection des espèces animales ? Alors profitez de l'occasion pour vous rendre dans un parc zoologique moderne qui soutient plus de quinze programmes de conservation en milieu naturel. Vous serez surpris. Un programme d'animations et de spectacles est proposé tout au long de la journée. Comptez une journée entière pour effectuer la visite du parc afin de l'apprécier à sa juste valeur.

Carmen, dans la vieille abbaye de Villers la Ville



Wann/Quand ? Am Samstag, den 13. Juni 2020

Abfahrt/Départ ? Bissen 15h30

Wer/Qui ? Thierry Vanderavero

Preis/Prix ? +/- 90 €

L'opéra de Georges Bizet Abbaye de Villers-la Ville avec les 110 artistes, choristes, danseurs, musiciens, chanteurs, pour un Carmen de légende. Le caractère majestueux des lieux, les murs gorgés d'histoire, les pierres millénaires et les arbres centenaires seront les acteurs silencieux mais tellement importants qui apporteront un caractère unique à cette œuvre hors du commun. Carmen vous séduira et nul doute que l'arrivée cavalière du Toréador et de sa suite dans leurs habits de lumière restera dans vos mémoires. Attention, cet opéra est en extérieur, il convient de s'habiller suivant les conditions météorologiques.

Besichtigung des Trierer Doms



Wann/Quand ? Am Dienstag, den 16. Juni 2020

Abfahrt/Départ ? Bissen 09h30

Preis/Prix ? +/- 55 €

Der Trierer Dom St. Peter ist nicht nur die älteste Kirche Deutschlands, sondern auch das älteste Bauwerk Deutschlands, das in seiner 1700-jährigen Geschichte ununterbrochen seinem ursprünglichen Zweck als Bischofskirche diente und bis heute dient. Von seinem ältesten Baukern, dem "Quadratbau" aus dem 4. Jahrhundert, bis hin zur Gegenwart des 21. Jahrhunderts können alle Phasen der Bau-, Kunst- und Glaubensgeschichte Europas zurückverfolgt werden.

Wegen seiner herausragenden Bedeutung für die Menschheit wurde der Dom zusammen mit der Liebfrauenkirche 1986 in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen.



Les jardins fruitiers de Laquenexy

Wann/Quand ? Am Mittwoch, den 17. Juni 2020

Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler-Gare 10h00

Preis/Prix ? +/- 45 €



Les Jardins Fruitiers de Laquenexy vous proposent un véritable parcours initiatique à travers 21 jardins thématiques complètement différents, tant sur le plan de leur conception que sur le choix des plantes qui les composent : des arbres fruitiers aux fleurs à croquer en passant par les plantes potagères ou encore les vivaces... de quoi mettre vos sens en éveil !

La centrale biomasse Cofely à Forbach

Wann/Quand ? Am Freitag, den 05. Juni 2020

Abfahrt/Départ ? Mersch-Gare 14h00

Preis/Prix ? +/- 50 €



Venez découvrir les étapes de production de deux formes d'énergie : la chaleur et l'électricité, à partir de biomasse forestière issue des massifs alentours. Les réseaux de chaleur alimentés par de l'énergie renouvelable sont des leviers essentiels de la transition énergétique. Leur développement doit permettre de limiter les émissions de gaz à effet de serre en substituant des énergies vertes aux énergies fossiles.

Thé Dansant "A Mouschelt" mam Orchester "Los Amigos"



Wann/Quand ? Am Sonntag, den 24. Mai 2020
ab 15h00

Wo/Où ? Lintgen, Festsaal a Mouschelt

Preis/Prix ? 6 €

Der D.T. Minerva organisiert regelmässig einen Thé Dansant im wunderschönen Festsaal Mouschelt.

Zusammen wollen wir dorthin gehen um das Tanzbein zu schwingen. Sie können aber auch mitkommen wenn Sie nicht tanzen möchten, denn hier können wir zusammen einen schönen Nachmittag verbringen.

It's tea time

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.



We meet on a monthly base to do some activities together.

A mix of Luxembourgish and English speaking people. For the one it is to refresh their English skills, for the others to learn about Luxembourg, the country, the traditions and so on.

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

Nächste Daten/Next dates:

21st of April: Titelberg and Fond de Gras

12th of May: Ansembourg Gardens

9th of June: Parc Merveilleux, behind the scenes

Lokal international essen A la découverte de la cuisine locale mais internationale



Luxemburg ist kulinarisch gesehen verwöhnt mit internationaler Küche. Es gibt Restaurants aus fast jeder Gegend der Welt. Und obwohl es uns interessiert, trauen wir uns manchmal nicht ein neues Restaurant mit einer uns unbekannten Küche zu erkunden. Deshalb können Sie das jetzt zusammen mit uns machen. Einmal im Monat gehen wir mittags essen, und lassen uns kulinarisch in fremde Länder entführen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir reservieren können!

Les restaurants du Luxembourg sont très internationaux. Mais souvent nous ne sommes pas sûrs si une cuisine nous goûte où pas. Et alors nous n'osons pas y aller. Pour cette raison, une fois par mois, à midi notre équipe va manger. Joignez vous à nous et découvrons le monde ensemble. Inscrivez-vous au plus tard 2 semaines avant la date!

Am Freitag, den 24. April: L'Osier (asiatische Küche, Bereldange)

Am Freitag, den 29. Mai: Base Camp (indische Küche, Helmdange)

Am Freitag, den 19. Juni: El Gaucho (südamerikanische Küche, Bissen)

Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus

Der Club und das Kulturhaus arbeiten regelmäßig zusammen, und so können wir Ihnen verschiedene Vorstellungen zu einem Vorzugspreis anbieten. Für dieses Trimester haben wir folgende Vorstellungen für Sie zusammengestellt.





Frühlingskonzert zum 250. Geburtstag Beethovens

Summer Orchestra, Dirigent: Pit Brosius



Wann/Quand ?	Am Sonntag, den 12. April 2020 um 17h00
Wo/Où ?	Mierscher Kulturhaus
Preis/Prix ?	17 €

Anlässlich des 250. Geburtstags von Ludwig van Beethoven widmet das *Summer Orchestra Luxembourg* und sein Dirigent Pit Brosius dem Komponisten unsterblicher Musik einen Abend. Mit dem *Klavierkonzert Nr. 4, op. 58* und der *Sinfonie Nr. 7 op. 92* stehen zwei für ihre Gattungen exemplarische Meisterwerke auf dem Programm. Die ersten Skizzen des *Klavierkonzertes Nr. 4* gehen auf das Jahr 1800 zurück, während Beethoven seine 3. Sinfonie *Eroica* mit Widmung an Napoleon komponiert. Eine Parallele zum zweiten Werk des Abends: der *Sinfonie Nr. 7 op. 92* wird ebenfalls eine musikalische Auseinandersetzung Beethovens mit der Politik Napoleons nachgesagt.

Als Solistin wird die luxemburgische Pianistin Sabine Weyer zu hören sein. Die heute international tätige Klaviervirtuosin genoss eine Ausbildung bei Größen wie Françoise Buffet-Arsenijevc, Andras Schiff, Vassil Guenov und Norma Fisher. Anlässlich eines Meisterkurses unter der Leitung der weltbekannten Pianistin Oxana Yablonskaya führte sie das *Klavierkonzert Nr. 4 op. 58* 2013 in Kiew auf. Sabine Weyer ist ebenfalls auf mehreren mit Preisen ausgezeichneten Aufnahmen zu hören.



R.E.F.L.E.X.E.S

Annick Pütz

Wann/Quand ? Am Samstag, den 25. April 2020
um 20h00

Wo/Où ? Mierscher Kulturhaus

Preis/Prix ? 15 €



Tanz lebt von der Körpersprache, von Gesten, von Bewegungen. Was aber, wenn der Körper in seiner Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist? Das erforschen die Künstler im Projekt blanContact. Dabei bringen sie Tänzer mit und ohne Behinderungen zusammen. Ihre neue Produktion, R.E.F.L.E.X.E.S, ist noch im Entstehungsprozess, eines ist aber schon jetzt sicher: Wie bei ihren bisherigen Aufführungen wird die Gruppe die besonderen Ausdrucksmöglichkeiten jedes Einzelnen beim Tanz zur Geltung bringen – und damit abermals beweisen, dass eine Behinderung kein Hindernis sein muss.

National Youth Wind Orchestra

Ecole de Musique de l'UGDA

Wann/Quand ? Am Samstag, den 2. Mai 2020
um 20h00

Wo/Où ? Mierscher Kulturhaus

Preis/Prix ? 17 €



Das National Youth Wind Orchestra Luxembourg, das nationale Jugendharmonieorchester Luxemburg, eine Organisation der UGDA-Musikschule, findet sich alljährlich zu einer Arbeitssphase mit anschließender Konzertreise in einem anderen europäischen Land zusammen. Das Orchester besteht aus über 60 jungen Musikerinnen und Musiker im Alter von 14 bis 21 Jahren, Schüler aus verschiedenen Konservatorien, Musikschulen und Musikvereinen Luxemburgs, darunter viele Preisträger des Luxemburger Wettbewerbes für junge Solisten. Das Orchester steht unter der Leitung von François Schammo, Solo-Hornist bei der großherzoglichen Militärkapelle, Lehrer an der UGDA-Musikschule und Orchesterchef. Das Orchester wird ebenfalls als Chor auftreten, dies unter der Leitung der Chordirigentin Vanessa Lommer.

Silent Explosion Orchestra

Kevin Naßhan, Trompete: Bert Joris



Wann/Quand ? Am Samstag, den 20. Juni 2020
um 20h00

Wo/Où ? Mierscher Kulturhaus

Preis/Prix ? 17 €

Der saarländische Schlagzeuger Kevin Naßhan vereint mit seinem Silent Explosion Orchestra einige der talentiertesten jungen Jazzmusiker der südwestdeutschen Musikszene. Die Band fühlt sich dabei nicht nur der traditionellen Swingmusik verpflichtet, sondern überschreitet gerne auch die Grenzen zu anderen Genres. Besondere Projekte und Konzerte mit immer wechselnden Themen und Gästen zeigen die Vielseitigkeit der Formation.

Nun erfüllen sich Kevin Naßhan und seine Musiker einen weiteren Traum: ein Featurekonzert mit dem belgischen Komponisten und Trompeter Bert Joris, der im Laufe seiner Karriere mit seinen Arrangements besondere Akzente in der europäischen Big Band-Musik gesetzt hat. Er zählt zu den Top Jazzmusikern Belgiens und ist bekannt für seinen warmen und lyrischen Sound.

Oper in Lüttich L'opéra à Liège



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.

Dieses Jahr stehen noch folgende Opern auf dem Spielplan:

Alzira	Giuseppe Verdi	19/04/20
Lakmé	Leo Delibes	24/05/20

Der Preis einer Oper liegt bei 85 € (1. Kategorie und Transport)

**Kollektivkurse / Cours collectifs**

Jogging

Wann/Quand ?	Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30
Wo/Où ?	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
Wer/Qui ?	Thierry Vanderavero
Preis/Prix ?	25 € / Trimester



En allure libre, nous irons courir tous les mardis et vendredis matins. Pour un plus grand plaisir nous irons courir sur différents sites avec des parcours de 7 à 10 km. A 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

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.

Wann/Quand ?	Ab dem 03. April 2020, immer montags und freitags von 16h15-17h15 (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Schwimmbad Krounebjerg in Mersch
Wer/Qui ?	Clément Goncalves
Preis/Prix ?	100 € / 12 Eintritte



Badminton



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.

Wann/Quand ?	Ab dem 21. April 2020, immer dienstags von 09h00-11h00 (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Lintgen Sporthalle
Wer/Qui ?	Thierry Vanderavero
Preis/Prix ?	30 € / Trimester

Stricken ist inn!!!



Wann/Quand ?	Ab dem 20. April 2020, immer montags von 14h30-16h30 (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler
Wer/Qui ?	Maria-Theresia EGGER
Preis/Prix ?	40 € / Trimester

Es ist wieder modern zu stricken. Man kann dabei herrlich entspannen, plaudern und gleichzeitig etwas Schönes und Nützliches mit seinen Händen unternehmen. In diesem Kurs kann man sich austauschen, neue Wolle und Muster ausprobieren. Strickeisen und Wolle bitte mitbringen!

Acrylkursus / Cours d'acrylique

- Wann/Quand ?** Ab dem 21. April 2020, immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Vereinsbau Rollingen/Mersch
- Wer/Qui ?** Ursula MÜLLER
- Preis/Prix ?** 90 €



Die Acrylfarben trocknen schnell. Auch hier lernen wir verschiedene Techniken und entdecken schnell was einem am meisten Spaß macht. Die Resultate sind oft beachtlich! Wir lernen mit den Farben leicht umzugehen und fast spielerisch zu schaffen.

Les couleurs acryliques sèchent vite. Ici aussi nous apprenons plusieurs techniques et chacun découvre vite ce qui lui plaît le plus. Les résultats sont parfois époustouflants. Nous apprenons à manier facilement les couleurs et à faire nos propres créations.

Der Kursus ist auch für Anfänger geeignet, denn die Leiterin widmet sich jedem Teilnehmer einzeln. Die Kurse behandeln nicht die rein abstrakte Malerei.

À tous les cours peuvent participer aussi des débutants puisque Mme Müller s'occupe de chacun individuellement. Les cours ne traitent pas la peinture purement abstraite.

Bleib Fit Tanz Mit

- Wann/Quand ?** Ab dem 23. April immer donnerstags von 14h30 bis 16h00
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Centre Culturel in Helmdange /Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Josée Weis
- Preis/Prix ?** 90 € / Joer (30 € / Trimester)



Tanzen bringt Frische und Schwung und macht viel Spaß in jedem Alter. Man kann mit und ohne Partner einsteigen, neue Tänzer-innen werden gleich integriert und Kontakte können geknüpft werden. Konzentration und Merkfähigkeit werden gefördert und Glücksgefühle aktiviert und dies ohne Leistungsdruck in einer fröhlichen Gruppe.

La danse procure beaucoup de joie à chaque participant. Elle améliore la concentration, favorise la bonne humeur et aide à nouer de nouveaux contacts au sein du groupe. Chacun est bienvenu, jeune ou moins jeune, avec ou sans partenaire.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 33 80 64 GSM. 621 306 239



April

Mi	01	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque, Journée Musicale Thionville
Do	02	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Zweibrücken Outletcenter
Fr	03	Nordic Walking, Aquagym, Einkaufen, Jogging, Maastricht
Sa	04	
So	05	Immer wieder Sonntags
Mo	06	Jogging, Radfahren
Di	07	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Poterstonn Lorentzweiler
Mi	08	Nordic Walking, Pétanque, Frühjahrsbrunch
Do	09	Autopédestre
Fr	10	Nordic Walking, Jogging
Sa	11	
So	12	Frühlingskonzert zum 250. Geburtstag Beethovens
Mo	13	Jogging, Radfahren,
Di	14	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Poterstonn Boevange
Mi	15	Nordic Walking, Pétanque
Do	16	Autopédestre
Fr	17	Nordic Walking, Jogging, Kaffistuff
Sa	18	
So	19	Oper-Alzira
Mo	20	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Golf
Di	21	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, It's tea time, Poterstonn Lorentzweiler
Mi	22	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque, Kegeln Gosseldange
Do	23	Männer laden ein, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre
Fr	24	Nordic Walking, Aquagym, Lokal international essen, Jogging
Sa	25	Cours de natation adultes, R.E.F.L.E.X.E.S Annick Pütz, Poter- a Spillnommeteg
So	26	
Mo	27	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Golf
Di	28	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Poterstonn Boevange, Spillowend Lorentzweiler



Mi	29	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque
Do	30	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre ganzer Tag, Monastère de Chevetagne,

Mai

Fr	01	Dag vun der Aarbecht
Sa	02	Cours de natation adultes, Les costumes de Venise aux Jardins d'Annevoie, National Youth Wind Orchestra Ecole de Musique de l'UGDA
So	03	
Mo	04	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Golf
Di	05	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Poterstonn Lorentzweiler
Mi	06	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque
Do	07	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Musée du Spritfire
Fr	08	Nordic Walking, Aquagym, Einkaufen, Jogging
Sa	09	
So	10	Escape Game
Mo	11	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Golf
Di	12	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, It's tea time, Poterstonn Boevange, Spillowend Lorentzweiler
Mi	13	GourmetsFest, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque
Do	14	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, 20 Joer Club Uelzechtall Theaterstéck
Fr	15	Nordic Walking, Aquagym, Kaffisstuff in Heffingen, Jogging, 20 Joer Club Uelzechtall Theaterstéck
Sa	16	Cours de natation adultes, Kegeln in Schlindermanderscheid
So	17	Immer wieder Sonntags
Mo	18	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Golf
Di	19	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Poterstonn Lorentzweiler



Für jede Aktivität gilt: Anmelden unter 26 33 64-1

Mi	20	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque, Kegeln Gosseldange
Do	21	Christi Himmelfahrt
Fr	22	Nordic Walking, Aquagym, Visite entreprise, Ferronnerie Demoulin à Tellin, Nürnberg, Jogging
Sa	23	Cours de natation adultes, Poter- a Spillnometteg, Nürnberg
So	24	Oper-Lakmé, Thé Dansant "A Mouschelt" mam Orchester "Los Amigos", Nürnberg,
Mo	25	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Nürnberg, Golf
Di	26	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Reichsburg Cochem, Poterstonn Boevange, Spillowend Lorentzweiler, Nürnberg
Mi	27	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque
Do	28	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre ganzer Tag, Nürnberg
Fr	29	Nordic Walking, Aquagym, -Lokal international essen, Parc du Haut-Fourneau, Jogging
Sa	30	
So	31	

Juni

Mo	01	Jogging, Radfahren, Golf
Di	02	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Poterstonn Lorentzweiler, Der Rheingau Exklusiv
Mi	03	Nordic Walking, Pétanque, Une journée Gourmande à Metz
Do	04	Autopédestre
Fr	05	Nordic Walking, Jogging, Lokal international essen, La centrale biomasse Cofely à Forbach
Sa	06	Cours de natation adultes
So	07	Immer wieder Sonntags
Mo	08	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Golf
Di	09	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, It's tea time, Poterstonn Boevange, Spillowend Lorentzweiler
Mi	10	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque, Rundweg die Rosen von Limpertsberg

Für jede Aktivität gilt: Anmelden unter 26 33 64-1

Do	11	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre
Fr	12	Nordic Walking, Aquagym, Zoo d'Amnéville, Einkaufen, Jogging
Sa	13	Cours de natation adultes, Carmen, dans la vieille abbaye de Villers la Ville, Velosvakanz
So	14	Velosvakanz
Mo	15	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren, Velosvakanz
Di	16	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Besichtigung des Trierer Doms, Poterstonn Lorentzweiler, Velosvakanz
Mi	17	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque, Kegeln Gosseldange, Les jardins fruitiers de Laquenexy, Velosvakanz
Do	18	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Velosvakanz
Fr	19	Nordic Walking, Aquagym, Lokal international essen, Kaffisstuff in Heffingen, Jogging, Velosvakanz
Sa	20	Cours de natation adultes, Silent Explosion Orchestra, Velosvakanz
So	21	Oper-Nabucco
Mo	22	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren
Di	23	Nationalfeierdag
Mi	24	Mëttesdësch, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Nordic Walking, Krafttraining 3&4, Pétanque
Do	25	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall-Chouer, Theater – Gruppe, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre ganzer Tag, Grottes de Hottton
Fr	26	Nordic Walking, Aquagym, Maastricht, Jogging
Sa	27	Cours de natation adultes, Poter- a Spillnometteg
So	28	
Mo	29	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn!, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Self defense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1&2, Radfahren
Di	30	Badminton, Acrylkursus, Recabic Bissen, TRX, Yoga zu Bissen, Nordic Walking, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Poterstonn Lorentzweiler

Yoga

Wann/Quand ? Ab dem 20. April 2020,
immer montags von 15h00-16h30
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Centre Culturel Helmdange

Preis/Prix ? 55 € / Trimester



Viele Menschen sind der Meinung, sie seien zu alt oder müssten sich total verrenken können, um Yoga zu praktizieren. Das Gute beim Yoga ist, dass er fast jedem Zustand und jedem Alter angepasst werden kann. Die Übungen, Yogastellungen sind sehr einfach, so einfach, dass jeder Mensch sie ausüben kann. Auch mit Menschen die 70-90 Jahre jung sind kann man Yoga ganz einfach auf dem Stuhl sitzend praktizieren. Also keine Angst, es ist ganz einfach und jeder arbeitet mit seinen eigenen Fähigkeiten die er hat. Der Yogakurs beinhaltet eine Stunde Körperübungen (Asanas), eine Viertelstunde Aufladung der Lebensenergie (Pranayama) d.h. Atemübungen, eine Viertelstunde körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation und Meditation.

Pour votre bien-être. Le yoga est une pratique antistress, purifiant pour l'équilibre, l'harmonie et la revitalisation de notre corps. Une pratique très simple pour tout âge.

Fit for Fun

Wann/Quand ? Ab dem 20. April 2020, immer
montags von 19h30h-20h30
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Salle des sports – école préscolaire
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, Thera-band.

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



Gym douce - Globales Aktiv-Stretching

- Wann/Quand ?** Ab dem 20. April 2020, immer montags von 14h00-15h00
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Hall des Sports, Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Nowicki Wieslaw, Personal Trainer
- Preis/Prix ?** 45 € / Trimester



Unser „Gym douce“ beinhaltet die Kräftigung aller Muskeln, Koordination und Gleichgewicht sowie Atemtechniken. Hinzu kommt, dass wir lernen unsere Muskeln global zu stretchen um Versteifungen und Verspannungen zu lösen. Eine neue Technik bei der auch die Atmung und Entspannung gefördert wird!

Cours centré sur la coordination, l'équilibre la respiration et le tonus musculaire le tout combiné à du stretching musculaire, important au bien-être et pour pallier aux tensions musculaires.

Fitnesstraining

- Wann/Quand ?** Ab dem 20. April 2020, immer montags von 15h00-16h00
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Hall des Sports, Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Nowicki Wieslaw, Personal Trainer
- Preis/Prix ?** 50 € / Trimester



Bei unserem Fitnesstraining wird komplett auf Maschinen verzichtet. Der eigene Körper im Zusammenspiel mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Bänder oder Bälle, ersetzt hier die Maschinen. Unter professioneller Aufsicht können Sie hier ihren Körper stärken und die Übungen auch zu Hause nachvollziehen.

Nous avons réservé la salle des sports à Lorentzweiler et vous pouvez travailler votre corps sous surveillance d'un entraîneur professionnel.

Recabic

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.



- Wann/Quand ?**
- Ab dem 21. April 2020, immer dienstags von 09h00-10h00 in Bissen (Nouvelle Hall des Sports Bissen) **(außer Schulferien)**
 - Ab dem 22. April 2020, immer mittwochs von 18h00-19h00 im Centre Culturel Helmdange **(außer Schulferien)**
- Wer/Qui ?** Rina Origer
- Preis/Prix ?** 60 € / Trimester

PILATES - Gleichgewicht und Muskelstärkung

- Wann/Quand ?** Ab dem 22. April 2020, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 **(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen
- 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 Objektivie 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 ? Ab dem 21. April 2020, immer dienstags 10h00-11h00 und donnerstags von 10h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Neue Sporthalle Lintgen

Wer/Qui ? Clément Goncalves

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

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.

Wo und Wann?/Quand et où ?

Vereinshaus Lintgen: Ab dem 20. April 2020, immer montags von 15h00-16h00
Nouvelle Hall

des Sports Bissen: Ab dem 22. April 2020, immer mittwochs von 10h00-11h00

Wer/Qui ? François Pizzimenti und Jessica Thommes

Preis/Prix ? 30 € / Trimester **(außer Schulferien)**

DANZ DECH FIT Larochette

An alle Jung und Jung gebliebenen! Wer möchte in einer Tanztruppe mitmachen? Wir tanzen auf jede Art von Musik ohne feste Partner. Musik und Tanz macht Spaß und gibt viel Freude. Tanz in der Gruppe lässt eine fröhliche Gemeinschaft entstehen. Herz, Kreislauf und Atemwege werden angeregt. Die Konzentration wird gefördert, das Denken trainiert..



Cours de danse spécifique pour seniors, sans partenaires fixes, sur des chorégraphies adaptées aux musiques et aux besoins des seniors. Joie, bonne humeur et le plaisir de danser en groupe sont assurés !

Wann/Quand ? Ab dem 24. April 2020, immer freitags von 14h30-15h3

Wo/Où ? Sporthalle der Filano in Larochette

Wer/Qui ? ASBL Seniorenveräin Gemeng Fëschbech unter der Leitung von Frau Josette Buschmann

**Anmeldung bei Frau Kauffmann Marie-Anne unter GSM 621 765 173
oder sloeber@email.lu / Trainerin Buschmann Josette 78 91 16
jo.buschmann@yahoo.fr**



Self défense

- Wann/Quand ?** Ab dem 20. April 2020,
immer montags von 14h00-15h30
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Neue Sporthalle Lintgen
- Wer/Qui ?** Clément Goncalves
- 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 20. April, immer montags
von 14h00-16h00 und ab dem
22. April 2020, immer mittwochs
von 14h00-16h00
(außer Schulferien)
- Wo/Où ?** Montag: Amiperas Saal in Mersch
Mittwoch: Vereinsbau Rollingen/
Mersch
- Wer/Qui ?** Fabienne Streng
- Preis/Prix ?** 65 € / 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.

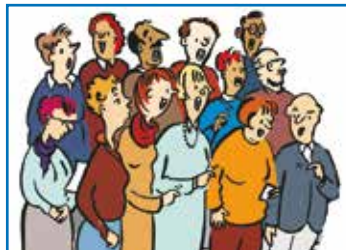
Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.

Uelzechtdall-Chouer

Wann/Quand ? Immer donnerstags, jeweils um 09h30

Wer/Qui ? Josy Holcher

Wo/Où ? Vereinssaal Blaschette



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 22. April 2020 immer mittwochs von 9h00 bis 10h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Nouvelle Hall des Sports Bissen

Wer/Qui ? François Pizzimenti

Preis/Prix ? 45 €



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.



Golf initiation

Wann/Quand ?	Immer montags, ab dem 20. April 2020 um 10h30
Wo/Où ?	Golf in Junglinster
Prix ?	290 € (à 5 personnes) - 8 Kurse



Dans le très beau cadre qu'offre le golf de Junglinster, venez faire vos premiers pas à l'apprentissage de ce beau sport où vous serez très vite mis en confiance par Pascale, le head pro du club. Elle vous montrera en toute simplicité les bases de ce sport afin que vous preniez plaisir à jouer. N'hésitez pas à vous inscrire et venez passer un bel après-midi dans la nature. Et après le golf, pourquoi ne pas partager un moment de convivialité autour d'un verre au club House en toute décontraction. (Pas besoin d'être membre).

Der Golfplatz von Junglinster bietet uns einen Golfkurs an. Pascale wird Ihnen den Golfsport näherbringen, und Sie können ohne Mitgliedskarte diesen noblen Sport erlernen.

Golf avancé

Wann/Quand ?	Immer montags, ab dem 20. April 2020 um 13h00
Wo/Où ?	Golf in Junglinster
Prix ?	290 € (à 5 personnes) - 8 Kurse



Les cours commenceront le 20 avril au golf de Junglinster, Pascale continuera à vous former et affiner vos techniques et vous permettre ainsi de progresser vers le grand green.

Alors tous à vos clubs!

Step-Aerobic

Wann/Quand ? Ab dem 20. April 2020 immer montags von 9h30 – 11h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Lorentzweiler

Wer/Qui ? Jessica Thommes

Preis/Prix ? 45 €



Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Verständlicherweise: Sie bringt unseren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln unsere Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert unser ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren wir Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

Also auf die Stepper, fertig los !

Theater - Gruppe

Wann/Quand ? Ab dem 23. April 2020 immer donnerstags von 13h30 – 14h30
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Lorentzweiler **Salle F. Doster**

Wer/Qui ? Jessica Thommes

Preis/Prix ? Gratis



Lassen sie uns zusammen ein Theaterstück einstudieren. Wir treffen uns wöchentlich. Suchen uns gemeinsam ein Theaterstück heraus, studieren dies ein, stellen ein tolles Bühnenbild her. Zum guten Schluss führen wir unser Theaterstück auf unserem 20-Jährigen Club-Jubiläum vor einem tollen Publikum auf.



Yoga zu Bissen

Wann/Quand ?	Ab dem 21. April 2020, immer dienstags von 19h00-20h15
Wo/Où ?	Nouvelle Hall des Sports Bissen
Wer/Qui ?	Danielle Gengler
Preis/Prix ?	55 €



Nach Ostern werden wir, je nach Wetterlage, die Yoga-Kurse im Wald oder in der Sportshalle anbieten. Das bewusste Wahrnehmen der Atmung (Pranayama) sowie der Körperhaltungen (Asanas) erlaubt uns abzuschalten vom Alltag und gleichzeitig eine Energetisierung zu erfahren.

Après Pâques on poursuivra, selon les conditions météo, les cours de yoga en forêt ou en salle. La prise de conscience de la respiration (Pranayama) et des postures (Asanas) nous autorise à nous libérer et en même temps de nous énergétiser.

Interaktives Gedächtnistraining

Wann/Quand ?	Ab dem 23. April 2020, immer donnerstags von 10h00-11h00 (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Cruchten Am Paschtoueschaff
Wer/Qui ?	Jessica Thommes
Preis/Prix ?	30 € / 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 ? immer mittwochs von 20h00
bis 21h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Saal Nic Welter Mersch

Wer/Qui ? Thierry Vanderavero

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.

Nordic Walking : une marche pour le bien-être

Cours intensif

Wann/Quand ? Immer Mittwochs von 16h00-18h00

Wo/Où ? Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à
l'inscription

Wer/Qui ? Thierry Vanderavero et Ervin Gjata

Preis/Prix ? 40 €



La marche nordique possède bien des avantages par sa pratique régulière et est accessible à tous. Elle permet une dépense calorique supérieure 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 ballades seront dans les parcs et pistes vélo. Dès que la lumière nous le permettra nous irons dans les bois.



Zusammenarbeit Club Uelzechtdall – Biissen bewegt sech



Im Rahmen unsres Aktionskonzeptes, das wir mit dem Familienministerium immer über 3 Jahre ausarbeiten, liegt diesmal ein Schwerpunkt auf der Bewegung und dem gesunden Essen. Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, weitere für Sie interessante und professionell geleitete Kurse zu besuchen, haben wir in dieser Broschüre eine Zusammenarbeit mit der Asbl „Biissen bewegt sech“ angestrebt. Somit können wir Ihnen, zusätzlich zu unserem schon bestehenden Angebot, 5 neue Sportkurse anbieten, die allesamt von ausgebildetem Personal geleitet werden.

Auch hier gilt es, sich bei uns anzumelden!

Aqua Jogging

Beim Aqua-Jogging schwebt der Körper mit Hilfe eines Gürtels im Wasser. Es eignet sich für alle die länger sportlich inaktiv waren oder aus gesundheitlichen Gründen nicht Joggen können. Das Laufen im Wasser ist im Gegensatz zum Laufen draussen, schonender für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule und ist trotzdem ein effizientes Ausdauertraining, welches das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur stärkt.



Aqua Jogging convient aux personnes qui ont été inactives pendant une longue période ou qui ne peuvent pas faire du jogging pour des raisons de santé. Courir dans l'eau est contrairement à la course à pied à l'extérieur, doux pour les ligaments, les articulations et la colonne vertébrale et reste un entraînement d'endurance efficace, qui entraîne le système cardiovasculaire et renforce les muscles.

Wann/Quand ?	Immer dienstags 9:00-10:00 Uhr (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Piscine Krounebiorg Mersch
Wer/Qui ?	Christopher Benzschawel
Preis/Prix ?	95 €

Cours de natation adultes (Débutants)

Der Schwimmkurs für Anfänger eignet sich für Nicht-Schwimmer oder Personen die Angst vor dem Wasser haben. In diesem Kurs wird in kleinen Gruppen bis maximal 6 Personen und somit in einer stressfreien Atmosphäre und einer individuellen Betreuung gearbeitet.



Le cours de natation pour débutants convient aux non-nageurs ou aux personnes ayant peur de l'eau. Dans ce cours, on travaille en petits groupes jusqu'à 6 personnes maximum, donc dans une atmosphère sans stress et avec un soin individuel.

Wann/Quand ?	Immer samstags 11:15-12:00 Uhr (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Piscine Nordpool Colmar-Berg
Wer/Qui ?	Steve Fischbach
Preis/Prix ?	95 €

Krafttraining

Durch ein Krafttrainingsprogramm können Muskulatur und Motorik bis ins hohe Alter auf einem hohen Niveau gehalten werden. Beim maschinengestützten Krafttraining wird die muskulatur isoliert trainiert. Mit eingebundenen Koordinations- und Beweglichkeitsübungen wird ein Ganzkörpertraining erzielt.



Un cours de musculation avec le but de renforcer et préserver les muscles et la motricité jusqu'à l'âge avancé. Il s'agit d'un entraînement des muscles de stabilisation avec des exercices de mobilité et de la coordination.

Wann/Quand ?	Krafttraining 1: immer montags 9:30-10:30 Uhr (außer Schulferien) Krafttraining 2: immer montags 10:30-11:30 Uhr (außer Schulferien) Krafttraining 3: immer mittwochs 9:30-10:30 Uhr (außer Schulferien) Krafttraining 4: immer mittwochs 10:30-11:30 Uhr (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Sporthal Bissen
Wer/Qui ?	Steve Fischbach / Christopher Benzschawel
Preis/Prix ?	50 €



Fit mat Häerz – Cardiotraining

In diesem Kurs werden Muskulatur, Koordination, Gleichgewicht und vorallem das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Cardiotraining wirkt sich in vielen Bereichen positiv auf den Körper aus. Herz-kreislaufsystem und Immunsystem werden geschützt und gestärkt. Cardiotraining wirkt präventiv gegen Krankheiten wie z.b. Herzinfarkt, Osteoporose oder Diabetes.



Un entraînement cardio implique des multiples avantages au corps. Le système cardiovasculaire et le système immunitaire sont protégés et renforcés. Vous réduisez les risques d'être frappé par des maladies typiques telles que les crises cardiaques, l'ostéoporose ou le diabète.

Wann/Quand ?	Immer dienstags 10:30-11:30 Uhr (außer Schulferien)
Wo/Où ?	Sporthal Bissen
Wer/Qui ?	Christopher Benzschawel
Preis/Prix ?	50 €

Privatkurse / Cours privés

Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form



Wann/Quand ?

Nach Termin

Wo/Où ?

In unseren Räumlichkeiten, Lorentzweiler

Preis/Prix ?

Einführung gratis, 85 € / 10 Einheiten

Das Prinzip des Revaline ist einfach: eine Platte auf der man steht, die mit einem bestimmten Drehmoment oszilliert und somit den Körper bei verschiedenen Übungen stimuliert! Ursprünglich für die Raumfahrt entwickelt, damit die Astronauten in der Schwerelosigkeit keine Muskelmasse verlieren, wurde das Prinzip nun zu Fitnesszwecken angewandt!

Die Anwendungsgebiete sind sehr verschieden: Muskelaufbau, Muskellockerung, Lymphdrainage, Förderung der Durchblutung, Gelenkentlastung, Cellulitebekämpfung,... ! Interessant dabei ist, dass das Gerät nicht im Kardiobereich arbeitet, und viele Übungen auch von weniger sportlichen Menschen durchgeführt werden können (Lymphdrainage, Blutzirkulation), da man zum Teil auf einem Stuhl sitzt und nur die Füße auf dem Gerät hat. Da der Kardiobereich nicht belastet wird, kommen Sie auch nicht ins Schwitzen, das heißt Sie müssen nicht extra Sportkleidung anziehen, sondern können einfach so Ihr Programm trainieren!

Eine Trainingseinheit dauert bis maximal 45 Minuten, und Resultate werden ab 2 Einheiten/Woche erzielt!

Interessiert? Dann rufen Sie uns an unter 26 33 64-1 und machen Sie einen Termin mit Thierry aus! Der Einführungstermin ist gratis!

Der Kurs ist auf 10 Einheiten pro Person begrenzt

Betreuung durch Thierry



Remise en forme

Wann/Quand ?	Nach Termin
Wo/Où ?	Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler
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.

Betreuung durch Thierry

Sprechstunde

Wann/Quand ?	Nach Vereinbarung mit Josy Holcher
---------------------	---------------------------------------



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

- Preis/Prix ?** 30 € pro Stunde in unseren
Räumlichkeiten in Lorentzweiler
Wenn wir zu Ihnen kommen, wird
ein Kilometerzuschlag verrechnet
- Wer/Qui ?** Josy Holcher/Joe Chimenti



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 !

Freizeitaktivitäten / Loisirs

Rad fahren

- Wann/Quand ?** Immer montags ab 14h00, sobald
das Wetter es erlaubt
- Wo/Où ?** Wird bei der ersten Anmeldung
mitgeteilt
- Wer/Qui ?** Denise Kips



Sobald das Wetter es zulässt treffen wir uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind.

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



„Klengen Treppeltour“

Wann/Quand ?	Immer dienstags von 14h00-17h00
Wo/Où ?	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
Wer/Qui ?	Thierry Vanderavero



Unser Autopédestre am Donnerstag kennt einen Riesenerfolg, aber viele von Ihnen haben uns gefragt, eine Wandergruppe zu starten die nicht mehr so lange Strecken zurücklegt. Also kommen Sie mit uns kleine Wandertouren von +/- 7 km machen, in gemütlichem Tempo und mit viel Unterhaltung unterwegs.

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

Autopédestre

Wann/Quand ?	Immer donnerstags von 14h00-18h00
Wo/Où ?	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
Wer/Qui ?	Denise Kips



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. April 2020

Am Donnerstag, den 28. Mai 2020

Am Donnerstag, den 25. Juni 2020

Wer/Qui ? Denise Kips

Wo/Où ? Erfahren Sie jeweils bei Anruf.



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 !

Mit Nordic Walking in Form

Region Lorentzweiler

Gruppe 1: langsames, angepasstes Training/
débutants.
Trainer: Ervin Gjata

Wann/Quand ? Immer dienstags von 09h00-10h30



Region Heffingen/Fischbach

Wann/Quand ? Immer freitags von 09h00-10h30

Wer/Qui ? Nicole Wolff

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.

Preis/Prix ? 25 € pro Trimester/ 40 € bei Teilnahme an 2 Gruppen

Wo/Où ? Wird bei Anruf mitgeteilt / Programme communiqué à l'inscription



Kegeln in Schlindermanderscheid



Wann/Quand ? Am Samstag, den 16. Mai 2020

Abfahrt/Départ ? Lorenzweiler-Gare 10h30

Preis/Prix ? 25 € (Kegeln und Essen)

Alle 3 Monate organisieren wir einen Kegelnachmittag im Kegelzentrum im Cafe Langertz in Schlindermanderscheid. Wir beginnen wie immer mit dem Mittagessen (Ham, Fritten an Zalot, mat engem Steck Taart) bevor wir uns dann ganz dem Kegeln widmen.

Bitte Turnschuhe nicht vergessen!

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt.

Pétanque in Lorentzweiler



Wann/Quand ? Immer mittwochs von
14h00 bis 18h00

Unsere Pétanque-Gruppe ist ein fester Bestandteil des Clubs. Und ein sehr aktiver, der schon so manchen Pokal gewinnen konnte. Wollten Sie es schon immer mal probieren, oder sind Sie schon ein begeisterter Spieler? Dann schließen Sie sich uns an, wir spielen sobald das Wetter es erlaubt immer mittwochs und donnerstags, und falls es zu viele werden können wir noch einen weiteren Tag spielen.

Dès que le temps le permet, nous allons jouer à la pétanque, et ceci tous les mercredis et jeudis, et s'il y a trop de monde nous allons ajouter un autre jour.

Unser laufendes Programm

Poterstonn Lorentzweiler und Boevange



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.

Wann/Quand ? Im Saal „Jo Gaffiné“: Am Dienstag den, 07. und 21. April 2020
Am Dienstag den, 05. und 19. Mai 2020
Am Dienstag den, 02., 16. und 30. Juni 2020
Aal Gemeng Boevange: Am Dienstag den, 14. und 28. April 2020
Am Dienstag den, 12. und 26. Mai 2020
Am Dienstag den, 09. Juni 2020

Wer/Qui ? Ervin Gjata



Spillowend Lorentzweiler

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. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist ebenfalls gesorgt. 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.

Im Saal „Jo Gaffiné“ Am Dienstag den, 14. und 28. April 2020

Am Dienstag den, 12. und 26. Mai 2020

Am Dienstag den, 09. Juni 2020

Wer/Qui ?

Clément Goncalves



Kaffisstuff in Heffingen

Wann/Quand ? Am Freitag, den 17. April, 15. Mai
und am 19. Juni 2020 ab 14h30

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. April, 08. Mai,
und am 12. Juni 2020 ab 11h00

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, bevor wir anschließend unsere Einkäufe 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 05. April, 17. Mai
und am 07. Juni 2020 ab 11h00

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 hingeht!

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 Lorenztweiler

Wann/Quand ? Am Samstag, den 25. April, 23. Mai und 27. Juni 2020 um 14h30

Wo/Où ? Sall „Jo Gaffiné“ Lorenztweiler



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 dabeihaben 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? Mittwoch von 11h45-14h00

01/04/20 Ierzebulli

08/04/20 Kee Mëttesdësch

15/04/20 Kee Mëttesdësch

22/04/20 Fierkelskotletten

29/04/20 Coq aux Riesling mat Nuddelen a Geméis

06/05/20 Fësch mat Bäilagen

13/05/20 Gourmets Fest

20/05/20 Kniddelen

27/05/20 Spargelen

03/06/20 Kee Mëttesdësch

10/06/20 Bouletten mat Kolrabén

17/06/20 Chouffleur mat Eeër

24/06/20 Wäinzooss a Moschtertzooss mat Püree a Geméis

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

Wo/Où? Lorentzweiler Saal „Jo Gaffiné“

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.



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

Direktion



Josy

Tél. 26 33 64-1
E-mail direktioun@ cud.lu

Animation



Thierry

Tél. 26 33 64-25
E-mail thierry@cud.lu

Sekretariat



Joé

Tél. 26 33 64-1
E-mail sekretariat@cud.lu



10, rue des Martyrs • L-7375 Lorentzweiler
Telefon 26 33 64-1 • Fax 26 33 64-24 • www.clubuelzechtdall.lu

BCEE LU78 0019 1155 0002 8000
CCPL LU04 1111 1904 4635 0000

Animation



Clément

Tél. 26 33 64-23
E-mail clement@ cud.lu



Ervin

Tél. 26 33 64-25
E-mail ervin@ cud.lu



Jessica

Tél. 26 33 64-23
E-mail jessica@ cud.lu

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag 09-00-12h00
und 14h00-16h00
Freitag von 09h00-12h00

Wenn Sie sich über E-Mail für eine
unserer Aktivitäten anmelden möchten,
dann schicken Sie bitte ihre Anmeldung an
sekretariat@ cud.lu oder über das
Anmeldeformular auf unserer Internetseite.



Ça ne fait que commencer !

CLUBS SENIOR

Trop jeune ? Plus assez ? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre ? Help a 6 Clubs Senior et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! ♥ www.help.lu

help ♥
All Dag ass e gudden Dag

09

PRINTED IN
LUXEMBOURG



MIXTE
Papier issu de
sources responsables
FSC® C008551

myclimate

PERFORMANCE

neutral
Imprimé

01-18-878020
myclimate.org