

Freijoer am Dall 2026

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





Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Der Frühling ist wieder da!

Der Frühling ist die Zeit des Aufblühens – nicht nur in der Natur, sondern auch für uns selbst. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht die Lust auf Bewegung, Kreativität und gemeinschaftliche Erlebnisse. In unserer diesjährigen Frühlingsbroschüre möchten wir Ihnen ein vielfältiges Programm vorstellen, das sowohl sportliche Aktivitäten als auch gesellige Treffen und kreative Angebote umfasst.

Egal, ob Sie Ihre Fitness stärken, neue Hobbys ausprobieren oder einfach in fröhlicher Runde Zeit verbringen möchten – bei uns ist für jede und jeden etwas dabei. Unsere sportlichen Angebote reichen von sanften Bewegungseinheiten bis hin zu aktiven Herausforderungen, die Spaß machen und Körper wie Geist in Schwung bringen. Kreative Workshops laden dazu ein, die eigenen Ideen zu entfalten und neue Techniken auszuprobieren, während unsere geselligen Treffen Raum für Austausch, Gespräche und gemeinsame Freude bieten.

Besondere Höhepunkte unseres Programms sind auch unsere Ausflüge, bei denen wir zusammen die Natur erkunden, spannende Orte entdecken und unvergessliche Momente miteinander teilen. Sie bieten die perfekte Gelegenheit, den Frühling in all seinen Facetten zu genießen und neue Eindrücke zu sammeln.

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und begleiten Sie uns durch einen aktiven, bunten und fröhlichen Frühling voller Bewegung, Begegnungen und Kreativität!

Der Frühling ist wieder da!.....	3
----------------------------------	---

INFOS:

Wo steige ich eigentlich in den Bus?	6
Chèque cadeau à offrir	7
Carnet d'adresses	8

HIGHLIGHTS:

Gemütliche Reise an den Bodensee.....	10
Le Palais Royal de Bruxelles.....	10
Bingoabend und Kaltes Büffet	11

AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

Défi vertical : initiation à l'escalade.....	12
Völklinger Hütte Ausstellung: X-RAY Die Macht des Röntgenblicks	13
Blegny Mine	14
Escape Room – Le Tour du Monde en 80 Minutes.....	14
Bundeskunsthalle Bonn: Amazônia, Indigene Welten	15
Geführte Tour „Spirit of Schengen“ und Europamuseum.....	15
„Lëtzebuerger Lidderflupp“ in Grevenmacher.....	16
Arlon und das klassierte Dorf Guirsch.....	17
Les collections du Domaine & Musée royal de Mariemont	18
Rundgang: Die Rosen von Limpertsberg – „RosaLi“	18
Carnaval de Venise.....	19
Gemeinsam ins „Grüne Herz“: Unser Ausflug zur Landesgartenschau Neuss 2026	19
Belval - Visite combinée du Haut Fourneau et de la Cité des Sciences.....	20
Musée d'histoire des machines agricoles in Heiderscheid.....	21
Maison de l'imprimerie & Abbaye d'Aulne	21
Secrets des Plantes du Monde	22
Villa Rustica in Goebange und Schloss in Koerich	23
Journée à Pairi Daiza.....	24
Initiation au Disc-Golf – Dudelange	24
Masons – taste the world, das etwas Andere Restaurant	25
La Boverie fête ses 10 ans !	25
Aventure Segway au Fond de Gras.....	26
Maastricht	26
It's Tea Time	27

KONFERENZEN | CONFÉRENCES :

Buchclub Uelzechtall	28
Zusammenarbeit Mierscher Theater	29
Concert de Printemps.....	30
Correspondances	31
Alter ego in motion.....	32
Wagner	33
Oper in Lüttich - L'Opéra à Liège.....	34

KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Aerobic: sich bei Musik und guter Laune sportlich betätigen	39
Aérobic : bouger en musique et dans la bonne humeur.....	39
Jogging	40
Aquagym in Mersch	40

Badminton	41
Pickle Ball.....	41
Streckhexen	42
Yoga	43
Fit for Fun.....	44
Recabic	44
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	45
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	46
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	47
Self défense	47
Es wird wieder genäht!	48
Uelzechtdall-Chouer	48
Equilibre et prévention des chutes	49
Zirkeltraining.....	49
Interaktives Gedächtnistraining	50
Gymnastique pour Dames.....	50
Mit Nordic Walking in Form.....	51
Nordic Walking Cours intensif	52
Fit mat Tanzen.....	53
Balade nature et sportive en E-Mountainbike.....	54
Sport pour tous via ZOOM	54
Linedance.....	55
Fit am Alter.....	56
Blasorchester Uelzechtdall	56
Orchestre à vent Uelzechtdall	56
Floor-Curling.....	57

PRIVATKURSE | COURS PRIVÉS :

Sprechstunde	58
Computer / Internet.....	59

FREIZEITAKTIVITÄTEN | LOISIRS :

Rad fahren	60
Pétanque in Lorentzweiler.....	60
„Klengen Trëppeltour“	61
Klengen Trëppeltour Ganzer Tag.....	61
Autopédestre.....	62
Autopédestre ganzer Tag	62

UNSER LAUFENDES PROGRAMM:

Poterstonn Lorentzweiler.....	63
Spillowend Lorentzweiler.....	64
Kaffisstuff in Heffingen	65
Einkaufen.....	65
Immer wieder Sonntags.	66
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	66
Mëttesdësch	67

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL

DAS TEAM UELZECHTDALL

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 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
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
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
Sall F. Dostert - 1, Place Ferdinand Dostert | L-7373 Lorentzweiler

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



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 !



Gemütliche Reise an den Bodensee



Anmeldung | Inscription ?

Ab Donnerstag, den 26. März 2026

Wann | Quand ?

Von Montag, den 31. August 2026
bis Freitag, den 04. September 2026

Wo | Où ?

Langenargen (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 1000€ Doppelzimmer

Auch in diesem Jahr werden wir wieder eine gemütliche Reise machen. Unser Ziel führt uns diesmal nach Langenargen am Bodensee, einem charmanten Ort direkt am Wasser, mit einer langen Uferpromenade, welcher perfekt für entspannte Tag und schöne Ausflüge geeignet ist.

Von unserem Standort aus werden wir gemütliche, wie die Reise es schon sagt, Unternehmungen in der Umgebung machen, ganz ohne Zeitdruck und Stress. Freut euch auf gemeinsame Erlebnisse in einer herrlichen Landschaft, geselliges Beisammensein und viel Raum für Erholung.

Ein Highlight wird der Besuch der Insel Mainau sein, die mit ihrer Blumenpracht und besonderer Atmosphäre immer wieder begeistert.



Le Palais Royal de Bruxelles



Anmeldung | Inscription ?

Ab Donnerstag, den 19. März 2026

Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. Juli 2026,
Abfahrt in Bissen um 06h00

Wo | Où ?

Bruxelles (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 80€

Le palais royal est un impressionnant bâtiment néoclassique du XIX^e siècle, chargé d'histoire. Ancienne résidence de plusieurs rois de Belgique, il a été habité jusqu'en 1999. Aujourd'hui, il est dédié aux activités officielles et aux rencontres institutionnelles, tandis que le Roi et la Reine résident au Château de Laeken. Malgré ce changement de fonction, le Palais a conservé toute sa splendeur. Chaque été, lors des visites gratuites, le public peut découvrir ses espaces les plus remarquables : le Vestibule et l'Escalier d'Honneur, les salons, la majestueuse Salle Empire ou encore la célèbre Salle des Glaces et son étonnant marbre vert. Pour garantir une place à notre groupe, nous procédons aux inscriptions le plus tôt possible, car les places sont limitées. Nous en profiterons également pour visiter les vestiges du château de Coudenberg, situés à proximité.

Bingoabend und Kaltes Büffet

Soirée Bingo avec buffet froid !



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. Mai 2026 um 17h00

Wo | Où ?

Wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

20€ für das Büffet und jeweils 2€ für eine Spielkarte

Bingo macht Spass und ist wieder voll im Trend. Wir laden sie herzlich zu unserem gemeinsamen Bingoabend ein. Es erwarten sie unterhaltsame Spielrunden, eine gesellige Atmosphäre und kleine Gewinne. Der Abend bietet eine schöne Gelegenheit, sich auszutauschen und gemeinsam Spaß zu haben. Und bei einem guten kalten Büffet von unserem Team geht auch keiner hungrig nach Hause.

Tout le monde aime une bonne partie de bingo : c'est simple, amusant et favorise une saine compétition. Un jeu incontournable pour les fans du bingo. La règle est simple, ses boules numérotées sont tirées au sort, le premier joueur qui réussit à remplir sa grille de bingo remporte une surprise. Autour d'une « l'erzebulli » venez passer un moment convivial et festif, et prenez votre dose d'adrénaline ! N'hésitez plus et venez vite tester l'un de nos Bingos.

!!!Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 19. März anmelden!!!
!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 19 mars !!!

Défi vertical : initiation à l'escalade



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 09. April 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Dudelange

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 65€

Envie de défi et d'adrénaline ? Venez découvrir l'escalade lors d'une demi-journée d'initiation au D-Sumit à Dudelange.

Encadrés par des professionnels, vous apprendrez les bases de l'escalade dans une ambiance conviviale et sécurisée. Une activité idéale pour se dépasser, renforcer la confiance en soi et partager un moment sportif unique !

Völklinger Hütte Ausstellung: X-RAY Die Macht des Röntgenblicks



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 16. April 2026,
Abfahrt in Bissen um 09h00

Wo | Où ?

Völklingen (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 70€

X-RAY ist die erste Ausstellung überhaupt, die sich umfassend dem Phänomen der Röntgenstrahlen und den zahlreichen kulturellen und künstlerischen Aspekten des Röntgenblicks widmet. Auf der Basis des weiten Spektrums der Röntgentechnik – vom ersten Röntgenbild über historische Röntgengeräte der Medizin und Naturwissenschaften bis hin zum aktuellsten Röntgen-Satelliten der Weltraumforschung – beleuchtet die Schau insbesondere die kreativen Wechselwirkungen des Röntgenblicks in Kunst und Kulturgeschichte, Politik, Natur, Literatur und Architektur, Musik, Mode und Kino. Am 08. November 2025 ist es auf den Tag genau 130 Jahre her, dass Wilhelm Conrad Röntgen in seinem Würzburger Labor die X-Strahlen erstmals bewusst als bislang unbekanntes Phänomen wahrnimmt. Nur wenige Wochen danach verbreitet sich diese bahnbrechende Entdeckung wie ein Lauffeuer um den Erdball und inspiriert nicht nur Wissenschaftler:innen, sondern sofort auch bildende Künstler, Musiker, Filmemacher und Karikaturisten.

Blegny Mine



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 05. Mai 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h30

Wo | Où ?

Blegny (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 75€

Plongez dans l'univers fascinant des mineurs de charbon en visitant Blegny-Mine, l'un des rares sites miniers en Europe où il est encore possible de descendre réellement dans les galeries d'exploitation authentiques. Classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, ce lieu unique vous promet une aventure inoubliable pour petits et grands.



Escape Room – Le Tour du Monde en 80 Minutes



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 06. Mai 2026,
Abfahrt in Bissen um 8h30

Wo | Où ?

Augny (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 55€

*Préparez-vous à vivre l'une des expériences les plus captivantes du Grand Est : Le Tour du Monde en 80 Minutes, élue **meilleure salle 2023**. Dès votre entrée, l'aventure commence : Paris s'ouvre devant vous... puis vous voilà transportés en Inde, en Égypte et jusqu'au Japon, dans un tourbillon de décors incroyables, d'odeurs envoûtantes et de défis étonnants.*

Votre mission ? Réussir ce voyage express en moins de 80 minutes. Votre adversaire ? La redoutable rivale Miss Tery, prête à tout pour vous ralentir. Votre équipe ? De 2 à 6 explorateurs soudés, motivés et prêts à relever le défi. Entre rires, frissons et surprises, chaque salle vous immerge totalement dans un univers unique. Attention : pour progresser, un passage à quatre pattes sera nécessaire, mais c'est aussi ce qui rend cette aventure encore plus mémorable ! Un voyage spectaculaire... sans prendre l'avion, juste votre courage, votre esprit d'équipe et votre sens de l'aventure.

Bundeskunsthalle Bonn: Amazônia, Indigene Welten



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 07. Mai 2026,
Abfahrt in Bissen um 08h30

Wo | Où ?

Bonn (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 45€ (Essen nicht inclusive)

Amazônia. Indigene Welten gibt den indigenen Völkern des Amazonasgebiets eine Stimme und bietet einen neuen Blick auf diese Region, die oft auf das Klischee einer exotischen, von der heutigen Welt abgekoppelten Gesellschaft reduziert wird. Dabei ist Amazonien ein lebendiges Ganzes aus dichten Netzwerken, interkulturellem Austausch und einer erweiterten Soziabilität zwischen Hunderten von indigenen Völkern. Die Ausstellung mit ihren ca. 400 Exponaten legt einen Schwerpunkt auf die Konzepte von Schöpfung, Gemeinschaft und Zukunftsperspektiven aus der Sicht der Bewohner*innen.



Geführte Tour „Spirit of Schengen“ und Europamuseum



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 12. Mai 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | Où ?

Schengen

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 80€

Diese spannende Außentour führt sie zu den symbolträchtigsten Orten in Schengen - dorthin, wo die Vision eines grenzenlosen Europas Wirklichkeit wurde.

Wir gehen zu dem Denkmal des Schengener Abkommens, den Säulen der Nationen, der Berliner Mauer, den Flaggen der Schengener Staaten bis zum historischen Schiff Prinzessin Marie-Astrid.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen entdecken wir auf eigene Faust das neu gestaltete Schengener Museum, wo wir die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eines grenzenlosen Europas durch eine interaktive Ausstellung kennenlernen. Themen wie Reisefreiheit, Grenzen, Identität und Zusammenarbeit werden lebendig und laden zu Nachdenken und Mitmachen ein.

„Lëtzebuenger Lidderflupp“ in Grevenmacher



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 16. Mai 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 18h45

Wo | Où ?

Grevenmacher

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 35€

Genießen Sie einen Abend, um luxemburgische Lieder kennenzulernen, zusammen zu singen und zu feiern.

Für dieses Konzert haben sich 2 Monumente aus der Luxemburger Kulturszene zusammengetragen: der Musiker Georges Urwald und das Orchester Luxembourg Philharmonia unter der Direktion von Rob Köller.

Sie singen und spielen sich durch die Luxemburger Liederkultur und schlagen uns ein beeindruckendes Programm von „Spillmannslidder“, Lieder aus Komediestücken und Vinylschlagern aus den 60er und 70er Jahren sowie Instrumentalwerken von verschiedenen Luxemburger vor.

Wir haben für Sie beste Plätze in der zweiten Reihe reserviert.

Arlon und das klassierte Dorf Guirsch



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 19. Mai 2026,
Abfahrt in Bissen um 08h30

Wo | Où ?

Arlon (B)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 60€

Arlon hat mehr zu bieten als das große Möbelgeschäft direkt hinter der Grenze oder den Wochenmarkt.

Entdecken Sie mit uns die Highlights von Arlon, das Beste in einer 90-minütigen geführten Besichtigung durch Arlon.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir das kleine Dörfchen „Guirsch“.

„Giisch“, wie es im luxemburgischen heißt, ist hauptsächlich bekannt durch seine architektonischen Schätze, wie z.B. das Schloss und sein Zentrum und die Kirche St Willibrord, und gilt als eins der schönsten Dörfer der Wallonie.

Das Dorf „Guirsch“ liegt auf einer Anhöhe, umgeben von zahlreichen Tälern und es leben etwa 260 Personen in diesem Dörfchen.

Les collections du Domaine & Musée royal de Mariemont



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 21. Mai 2026,
Abfahrt in Bissen um 07h00

Wo | Où ?

Morlanwelz (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 80€

Une invitation à un voyage à travers les grandes civilisations du monde, de la Grèce et de la Rome antique à l'Asie orientale, en passant par l'Égypte ancienne et le Croissant fertile.

Le parcours met également à l'honneur la Belgique, et plus particulièrement le Hainaut, à travers des objets d'histoire et d'archéologie, ainsi que des collections de porcelaine, d'arts décoratifs et de livres précieux.

Pour nous agrémenter notre visite, un guide nous accompagnera à travers les collections du musée.



Rundgang: Die Rosen von Limpertsberg – „RosaLi“



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. Mai 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Limpertsberg

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 20€

Begeben Sie sich auf einen kulturellen und historischen Spaziergang rund um die Rosenkultur, die Luxemburg in der Belle Époque den Beinamen „Land der Rosen“ eingebracht hat.

Die etwa dreistündige Route „RosaLi“ führt Sie durch das Viertel Limpertsberg und zeichnet dessen gärtnerische Vergangenheit sowie seine Entwicklung zu einem Wohn- und Studentenviertel nach. Der Rundgang beleuchtet die Geschichte der Rosenzüchter und die noch heute sichtbaren Spuren dieses reichen Erbes. Ein angenehmer und geselliger Spaziergang, ideal, um Bewegung, Kultur und Entdeckungsfreude miteinander zu verbinden.

Carnaval de Venise



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 23. Mai 2026,
Abfahrt in Bissen um 06h00

Wo | Où ?

Anhée (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 80€

Pendant trois jours, le célèbre carnaval de Venise s'invite dans le cadre enchanteur des Jardins d'eau d'Annevoie, entre Namur et Dinant. C'est le plus grand carnaval vénitien après celui de Venise, avec plus de 110 costumes différents chaque jour !

Chaque année, plus de 100 costumés viennent partager leur passion lors de déambulations libres dans les jardins, accompagnées d'animations musicales et d'une grande parade.

Tous les costumes sont réalisés à la main, avec un soin et une précision remarquable. La qualité des créations, l'organisation soignée et l'ambiance mystérieuse font de cet événement un moment magique et inoubliable.



Gemeinsam ins „Grüne Herz“:

Unser Ausflug zur Landesgartenschau Neuss 2026



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 27. Mai 2026,
Abfahrt in Bissen um 08h00

Wo | Où ?

Neuss (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 80€

Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise! Wo früher die Hufe der Galoppferde donnerten, blüht heute die Vielfalt: Machen sie gemeinsamen mit uns einen Tagesausflug zur Landesgartenschau nach Neuss.

Auf dem rund 38 Hektar großen Gelände der ehemaligen Rennbahn erwartet uns ein moderner Bürgerpark direkt am Rhein. Unter dem Motto einer lebendigen und nachhaltigen Stadtentwicklung bietet die LAGA 2026 Inspiration für jeden Geschmack.

Lassen Sie uns einen entspannten Tag voller Farben, Düfte und rheinischer Herzlichkeit erleben.

Belval - Visite combinée du Haut Fourneau et de la Cité des Sciences



Wann | Quand ?

Am Montag, den 01. Juni 2026,
Abfahrt in Bissen um 08h45

Wo | Où ?

Belval

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 65€

Visitez à la fois le Haut Fourneau A et la Cité des Sciences, de la Recherche et de l'Innovation et bénéficiez d'une vue d'ensemble sur l'histoire de la production sidérurgique ainsi que sur la reconversion de la friche industrielle en un nouveau quartier urbain.

Wo einst Industrie war, ist jetzt ein brandneues, elegantes Viertel entstanden, das nur eine kurze Zugfahrt (oder eine Fahrradfahrt) vom Stadtzentrum entfernt ist. Belval bietet eine einzigartige Kombination aus Arbeit, Studium, Wohnen und Freizeit. Für alle, die sich für Industriegeschichte, zeitgenössische Architektur und Design begeistern, ist die Stadt der Wissenschaften rund um die restaurierten Hochöfen von Belval ein Muss. Das Freizeit- und Kulturangebot in Belval ist umfangreich an Restaurants, Ausstellungsräumen und Einkaufsmöglichkeiten.

Musée d'histoire des machines agricoles in Heiderscheid



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 02. Juni 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 09h00

Wo | Où ?

Heiderscheid

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 65€

In Heiderscheid ist die Geschichte der Entwicklung landwirtschaftlicher Maschinen in Luxemburg dargestellt, indem in den Räumlichkeiten der Wert des landwirtschaftlichen Patrimoniums erhalten bleibt.

Die Ausstellung beinhaltet einige seltene einzelne Exponate, wie z.B. einen italienischen Traktor Calzolari TC15 Diesel von 1951, sowie andere Oltimer-Traktorsammlungen.

Nach der Führung von Herrn Roeder Nico, werden wir in einem gemeinsamen Mittagessen weiteren Erinnerungen teilen können.



Maison de l'imprimerie & Abbaye d'Aulne



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 05. Juni 2026,
Abfahrt in Bissen um 06h00

Wo | Où ?

Thuin (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 80€

La Maison de l'imprimerie, un musée technique en activité dédié aux métiers du papier, abrite une importante collection de matériel d'imprimerie. Ce musée vous propose une visite active et conviviale vous permettant de découvrir la typographie, la gravure et la reliure.

Plongez dans l'histoire fascinante de l'Abbaye d'Aulne, un site cistercien millénaire niché au bord de la Sambre, en Wallonie, dans la province du Hainaut. À seulement 20 minutes de Charleroi, cet endroit vous invite à explorer ses ruines majestueuses, ses paysages verdoyants et ses balades bucoliques. Un lieu empreint de sérénité et de spiritualité, parfait pour une immersion dans l'histoire et la nature.

Secrets des Plantes du Monde



Wann | Quand ?

Am Mittwoch den 10. Juni 2026,
Abfahrt in Bisen um 06h30

Wo | Où ?

Nancy (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 75€

Redécouvrez les plantes qui accompagnent votre quotidien en explorant les serres et leurs trésors tropicaux. Au cœur de l'hiver, laissez-vous surprendre par la richesse des végétaux venus de contrées lointaines : cacao, banane, quatre-épices, Aloe Vera, camphrier ou encore cotonnier. Cette visite immersive lève le voile sur les plantes alimentaires, cosmétiques, médicinales et textiles qui rythment votre vie de tous les jours. Pour prolonger l'expérience, nous vous proposons un cours de jardinage consacré à l'entretien des orchidées, l'une des plantes les plus fascinantes et délicates à cultiver.

Villa Rustica in Goebblange und Schloss in Koerich



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 16. Juni 2026,
Abfahrt in Bissen um 09h50

Wo | Où ?

Koerich

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 55€

Besuchen Sie mit uns die Ruinen des Koericher „Gréiweschloss“, das erweitert, umgebaut, dann verlassen und schließlich saniert worden ist. Das Schloss liegt im Zentrum von Koerich, es ist in Form eines Vierecks gebaut worden und hat einen imposanten Wachturm, der „Turm der Hexen“ genannt wird. Das Koericher Schloss blickt auf eine bewegte Vergangenheit zurück, bevor es dann Anfang des 19. Jahrhunderts endgültig als Wohnsitz aufgegeben wurde. Die ausgeführten Bauarbeiten zur statischen Sicherung und Aufwertung sollen das „Koericher Schloss“ wieder zur Geltung bringen und ihm eine neue Bestimmung geben. Heute wird es oft zu kulturellen Zwecken und Festen benutzt.

Im Anklang an das Schloss bietet sich noch ein kurzer Besuch der Kirche an. Das gesamte Mobiliar des Kirchenchors ist aus Eiche geschnitzt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir weiter zu der Villa Rustica in Goebblange-Miecher, nach einem kleinen Fußmarsch von etwa 500m über einen Feldweg erreichen wir den Ort bestehend aus Überresten von mindestens 8 Gebäuden.

Journée à Pairi Daiza – Découverte du nouveau monde Edenya

Envie d'une journée de balade et de détente au cœur de la nature ?



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 18. Juni 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h00

Wo | Où ?

Brugelette (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 70€

Begleiten Sie uns zu einem Ausflug nach Pairi Daiza, einem Tierpark, der für die Schönheit seiner Landschaften, den Reichtum seiner Themenwelten und den respektvollen Umgang mit dem Tierwohl bekannt ist. Der Besuch ist ohne Führung, sodass jeder den Park in seinem eigenen Tempo und ganz nach seinen Wünschen entdecken kann.

Seit Februar können Sie sich von Edenya, der neuen Welt des Parks, verzaubern lassen. Sie beherbergt das größte tropische Gewächshaus der Welt sowie eines der größten Schmetterlingsgebiete Europas.



Initiation au Disc-Golf – Dudelage



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 19. Juni 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Dudelage

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 15€

Envie de découvrir une activité ludique, accessible et en plein air ?

Le disc-golf est un sport convivial qui se joue comme le golf... mais avec des disques à lancer vers des paniers spécialement conçus, au cœur de la nature.

Lors de cette initiation sur le terrain de disc-golf de Dudelage, vous apprendrez les bases du jeu, les techniques de lancer et les règles, le tout dans une ambiance détendue et conviviale.

Masons – taste the world, das etwas Andere Restaurant



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 25. Juni 2026,
Abfahrt in Bissen um 18h00

Wo | Où ?

Trier (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 50€ (Getränke nicht inbegriffen)

Wir verbringen zusammen einen Abend bei Masons - taste the world in Trier. Wenn Sie ein Feinschmecker sind und nach einem besonderen kulinarischen Erlebnis suchen, dann ist masons - taste the world der perfekte Ort für Sie. Es ist ein gehobenes all-you-can-eat à la carte Restaurant, das Gerichte aus der ganzen Welt anbietet. Dort können wir uns an einem Abend einmal um die Welt essen und uns dabei die Gänge per Tablett frei zusammenstellen. Von klassischen Spezialitäten bis hin zu innovativen Kreationen- die von den neuesten kulinarischen Trends inspiriert sind.



La Boverie fête ses 10 ans !



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 26. Juni 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h00

Wo | Où ?

Liège (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 75€

Du 29 mai au 23 août 2026, le musée vous invite à découvrir une exposition exceptionnelle qui dévoile les coulisses d'un grand musée. À travers la prestigieuse collection des Beaux-Arts de la Ville de Liège, le public est convié à un voyage unique au cœur du fonctionnement de La Boverie.

Plus de 250 œuvres seront présentées, mêlant chefs-d'œuvre incontournables et pièces rarement exposées. Des artistes majeurs comme Picasso, Magritte, Van Gogh, Matisse, Ensor ou encore Van Dongen seront à l'honneur.

Tout au long du parcours, découvrez les missions essentielles du musée : conserver, restaurer, étudier et faire voyager les œuvres. Une exposition vivante et accessible, qui révèle les secrets d'un musée et la richesse de ses collections.

Aventure Segway au Fond de Gras



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 01. Juli 2026,
Abfahrt in Bissen um 12h30

Wo | Où ?

Niederkorn

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 75€

Découvrez le Fond-de-Gras d'une manière totalement innovante grâce au Segway tout terrain. Loin de la ville, ce véhicule électrique vous emmène à travers les chemins boisés et les paysages authentiques du Minett Park. Encadrée par des instructeurs agréés Segway depuis 2012, cette activité vous offre une expérience sûre, ludique et immersive. Après une initiation de 15 minutes, profitez d'une balade inoubliable au cœur d'un site historique et naturel exceptionnel.



Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 08. Mai 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30
Am Freitag, den 19. Juni 2026,
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



Next dates | Nächste Treffen:

Thursday, 30th April 2026

Thursday, 28th May 2026

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.



Buchclub Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 07. April 2026

Lázár (Nelio Biedermann)

Am Dienstag, den 05. Mai 2026

Erzähl mir alles (Elizabeth Strout)

Am Dienstag, den 02. Juni 2026

Hier sind Löwen (Katerina Poladjian)

Immer von 16h00 - 17h30

Wo | Où ?

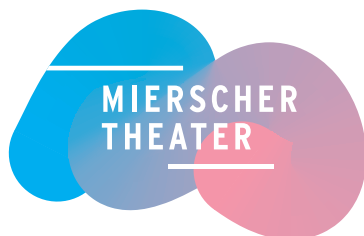
In unseren Räumlichkeiten, Lorentzweiler

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 tieferem Verständnis an. Die Diskussionen sind auf Luxemburgisch. Jeder Teilnehmer muss sich sein Buch selber besorgen.

Zusammenarbeit Mierscher Theater



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 4 verschiedene 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



CONCERT DE PRINTEMPS

ÉCLATS CLASSIQUES ET ENVOLÉES NORDIQUES – L'ONJ EN PLEINE EXPRESSION

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, Pit Brosius



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 11. April 2026
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

L'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, dirigé par Pit Brosius, vous convie à une soirée riche en contrastes et en émotions. L'ouverture de La Flûte enchantée de Mozart, à la fois solennelle et enjouée, ouvre le programme avec éclat. Elle est suivie de la Sinfonia concertante en si bémol majeur de Haydn, véritable bijou du classicisme, où quatre jeunes solistes issus de l'orchestre – violon, violoncelle, hautbois et basson – dialoguent avec raffinement, mêlant virtuosité individuelle et cohésion d'ensemble.

En seconde partie, la 2e Symphonie de Sibelius déploie ses paysages sonores grandioses, entre tension dramatique et envolées lyriques. Ce chef-d'œuvre du répertoire nordique conclut le concert sur une note de puissance et d'espoir. Une soirée où la jeunesse musicale révèle tout son talent et sa passion.

Programme :

- W. A. Mozart : La Flûte enchantée, K. 620 – Ouverture
- J. Haydn : Sinfonia concertante en si bémol majeur, Hob. I:105
- J. Sibelius : Symphonie n°2, Op. 43

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Direction : Pit Brosius

Solistes : musicien-ne-s de l'orchestre

Soutien : Ministère de la Culture, Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, Fondation Loutsch-Weydert, Fondation Indépendance

Partenaire : Mierscher Theater

CORRESPONDANCES

**Ensemble blanContact, Laura Arend, Jill Crovisier,
Florent Devlesaver, Odile Gheysens**

**Wéini | Quand ?**

Am Samstag, den 16. Mai 2026
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

Le Mierscher Theater présente quatre nouvelles créations chorégraphiques, réalisées pour et par l'Ensemble blanContact. Quatre chorégraphes sont invité·e·s à concevoir des pièces dansées inédites, mettant à l'honneur la pluralité des corps, la richesse des mouvements et la singularité des individus. Chaque pièce est unique et véhicule une histoire propre. Naissent des correspondances – entre images et musiques, entre mouvements et immobilités, entre danseur·euse·s et spectateur·trice·s – qui secouent les attentes et bouleversent les à priori.

Chorégraphes: Laura Arend, Jill Crovisier, Florent Devlesaver, Odile Gheysens

Danseurs: Laura Arend, Justin Collin, Jill Crovisier, Odile Gheysens, Piera Jovic, Serge Daniel Kaboré, Elisa Martinez, Andrès Surra

Ensemble blanContact: Lis Braquet, Nico Conter, Sandra Fernandes Fitas, Anelise Nigon, Patrick Racz, Katja Schmitz, Manon Della Siega, Steve Urbing, Romain Witry, Magda Wzgarda

Composition musicale: Damiano Picci

Bandonéon: Daniel Gruselle

Scénographie: Trixi Weis

Costumes: Elodie Steffin

Création lumière: Steve Demuth

Bénévoles: Nadine Braquet-Holbach, Danielle Conter, Karin Kremer, Liette Majerus

Production: Mierscher Theater

Coproduction: Les Théâtres de la Ville de Luxembourg

Cofinancé par: Leader Zentrum Westen, Union européenne, Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture

Partenariat: TROIS C-L | Maison pour la danse, dans le cadre du Programme Artistes en Résidence

ALTER EGO IN MOTION

MUSIK IN BEWEGUNG – ZWISCHEN KLANGKUNST UND VIDEOPERFORMANCE

Andreas Mader, Pit Brosius, Florian Penner-Steinbach, Leon Fürtig, Jonas Schöner



Wéini | Quand ?

Am Donnerstag, den 04. Juni 2026
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

Alter Ego in Motion verbindet Musik, Bewegung und Videokunst zu einem außergewöhnlichen Konzerterlebnis. Saxophonist Andreas Mader interagiert mit elf Musiker:innen und Live-Video-Projektionen wobei projizierte „Schatten-Ichs“ einen spannenden Dialog zwischen Klang, Bild und Körper schaffen.

Teil davon ist Maders Werk Alter Ego, in dem er seinem digitalen Schatten begegnet. Die Musiker:innen agieren mit ihren visuellen Alter Egos – ein Spiel zwischen Realität und Imagination.

Das Programm kreist um das Thema Bewegung: von den feurigen Flamenco-Gesten in de Fallas El Amor Brujo, über brasilianische Farben in Fantasia von Villa-Lobos bis zur Uraufführung einer neuen Fassung von Ravels Blues. Caroline Shaws Its Motion Keeps bringt das Ensemble zum Schwingen, bevor Iberts jazznahes Concertino da Camera den Abend farbenreich, transparent und voller tänzerischer Impulse beschließt.

Andreas Mader & Friends

Saxophon: Andreas Mader

Dirigent: Pit Brosius

Videokunst: Florian Penner-Steinbach, Leon Fürtig, Jonas Schöner

Produktion: Mierscher Theater, TRIFOLION Echternach

THEATER

WAGNER

ODER GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE IN DER SORGENFREIEN LIEBE ZUM BAYREUTHER MEISTER

Jacques Schiltz, Independent Little Lies,
Mierscher Theater, Théâtre National du Luxembourg



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 20. Juni 2026
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

Komponist, Dramatiker, Polemiker: Das Werk Richard Wagners ruft bis heute Anbetung wie Ablehnung hervor. Der Mensch erscheint wahlweise als revolutionärer Erneuerer oder Wegbereiter fragwürdiger Ideologien – oft als beides zugleich. Dazu hält sich hartnäckig das Klischee, seine Opern seien vor allem lang, laut und überladen.

Wagner ist der Versuch, einem meist verkürzt dargestellten Sujet seine Vielschichtigkeit zurückzugeben. Erzählt wird eine abenteuerliche Biografie, die durch die unterschiedlichsten Milieus des 19. Jahrhunderts führt — und dabei Fragen zu Kunst, Politik und Gesellschaft aufwirft, die bis heute nichts von ihrer Relevanz eingebüßt haben.

Ein Wagner-Abend für Kenner, Zaudernde – und auch all jene, die sonst lieber einen Bogen um ihn machen.

Mit: Rosalie Maes, Dominik Raneburger, Elsa Rauchs, Anouk Wagener, NN

Textfassung und Regie: Jacques Schiltz

Regieassistentz: Claire Wagener

Bühnenbild und Kostüm: Marie-Luce Theis, Michèle Tonteling

Video: Anne Schiltz

Licht: Marc Thein

Produktionsleitung: Jill Christophe

Produktion: Independent Little Lies

Koproduktion: Mierscher Theater, Théâtre National du Luxembourg

Mit der Unterstützung von: Ministère de la Culture, Ville d'Esch-sur-Alzette

MUSEK
OPER IN LÜTTICH
L'OPÉRA À LIÈGE



Wo | Où ?

Liège, 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 Oper können Sie sich auf die Warteliste einschreiben:

Lucrezia Borgia	Gaetano Donizetti	12/04/26
Bartleby/La voix humaine	Benoît Mernier / Francis Poulenc	17/05/26
Otello	Giuseppe Verdi	21/06/26

APRIL

Mi	01	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif
Do	02	Autopédestre, Streckhexen
Fr	03	Jogging, Nordic Walking, Spillowend
Sa	04	
So	05	
Mo	06	Lundi de Pâques
Di	07	Klengen Trëppeltour, Buchclub
Mi	08	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif
Do	09	Autopédestre, Streckhexen, Défi vertical
Fr	10	Jogging, Nordic Walking, VTT
Sa	11	Poter- a Spillnometteg, MT: CONCERT DE PRINTEMPS
So	12	Oper: Lucrezia Borgia
Mo	13	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	14	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	15	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	16	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, Völklinger Hütte
Fr	17	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Kaffisstuff, Spillowend
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	21	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	22	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	23	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining
Fr	24	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Einkaufen, VTT
Sa	25	
So	26	Immer wieder Sonntags
Mo	27	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic

Di	28	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	29	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	30	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time

MAI

Fr	01	Fête du Travail
Sa	02	
So	03	
Mo	04	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic, VTT-Vakanz
Di	05	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub, Blegny Mine, VTT-Vakanz
Mi	06	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining, Escape Room, VTT-Vakanz
Do	07	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Bundeskunsthalle Bonn, VTT-Vakanz
Fr	08	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Kaffisstuff, Maastricht, VTT-Vakanz
Sa	09	Jour de l'Europe
So	10	Immer wieder Sonntags
Mo	11	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	12	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Geführte Tour „Spirit of Schengen“
Mi	13	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	14	Ascension
Fr	15	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Einkaufen, Spillowend
Sa	16	MT: CORRESPONDANCES, „Lëtzebuerger Liederflupp“
So	17	Oper: Bartleby/La voix humaine
Mo	18	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	19	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Arlon und das klassierte Dorf Guirsch

Mi	20	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	21	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Les collections du Domaine, Kulturrees Augsburg
Fr	22	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, VTT, Rundgang: Die Rosen von Limpertsberg, Bingoabend und Kaltes Büffet, Kulturrees Augsburg
Sa	23	Poter- a Spillnometteg, Carnaval de Venise, Kulturrees Augsburg
So	24	Kulturrees Augsburg
Mo	25	Lundi de Pentecôte, Kulturrees Augsburg
Di	26	Klengen Trëppeltour, Kulturrees Augsburg
Mi	27	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Gemeinsam ins „Grüne Herz“, Kulturrees Augsburg
Do	28	Autopédestre ganzer Tag, Streckhexen, It's Tea Time
Fr	29	Jogging, Nordic Walking, Spillowend
Sa	30	
So	31	

JUNI

Mo	01	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic, Belval - Visite combinée
Di	02	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub, Musée d'histoire des machines agricoles
Mi	03	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	04	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, MT: ALTER EGO IN MOTION
Fr	05	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, VTT, Maison de l'imprimerie
Sa	06	
So	07	Immer wieder Sonntags
Mo	08	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic, Wandervakanz
Di	09	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Wandervakanz
Mi	10	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining, Secrets des Plantes du Monde, Wandervakanz

Do	11	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Wandervakanz
Fr	12	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Kaffisstuff, Spillowend, Wandervakanz
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	16	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Villa Rustica in Goebange
Mi	17	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	18	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Journée à Pairi Daiza
Fr	19	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Einkaufen, VTT, Maastricht, Initiation au Disc-Golf
Sa	20	Poter- a Spillnometteg, MT: WAGNER
So	21	Oper: Otello
Mo	22	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	23	Fête nationale
Mi	24	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining, Velosvakanz
Do	25	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Masons – taste the world, Velosvakanz
Fr	26	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Spillowend, La Boverie, Velosvakanz
Sa	27	Velosvakanz
So	28	Velosvakanz
Mo	29	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic, Velosvakanz
Di	30	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester

Aerobic: sich bei Musik und guter Laune sportlich betätigen
Aérobic : bouger en musique et dans la bonne humeur



Wann | Quand ?

Ab dem 13. April 2026,
immer montags von 10h15-11h15 (**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 ?

Chloé

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 13. April 2026, 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 14. April 2026, 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 15. April 2026,
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 ausprobe'ieren.

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 13. April 2026,
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 13. April 2026,
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 15. April 2026,
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 13. April 2026, immer montags
von 09h30-10h30 (**außer Schulferien**)

Ab dem 15. April 2026, immer mittwochs
von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports (Dojo 2), Lintgen

Wer | Qui ?

Montags: Jacqueline

Mittwochs: Thierry

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 Objektive 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 14. April 2026 immer dienstags von 08h45-09h30

Intermédiaire : Ab dem 16. April 2026 immer donnerstags von 10h00-10h45

Avancé : Ab dem 16. April 2026 immer donnerstags von 09h00-09h45

(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 13. April 2026, immer montags
von 14h00-15h00 (**außer Schulferien**)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 15. April 2026, immer mittwochs
von 10h00-11h00 (**außer Schulferien**)

Wer | Qui ?

Montags: Jessica

Mittwochs: François

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 13. April 2026,
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 ? / Wo | Où ?

Sall "Jo Gaffiné", Lorentzweiler:

Ab dem 13. April 2026, immer montags
von 14h00-16h30 (**außer Schulferien**)

Klengen Sall beim Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 15. April 2026, immer mittwochs
von 14h00-16h30 (**außer Schulferien**)

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 45 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 15. April 2026,
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 13. April 2026,
immer montags von 09h00 – 10h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sporthalle, Lintgen

Wer | Qui ?

Chloé

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 15. April 2026, immer mittwochs
von 09h30-10h30 (**außer Schulferien**)

Ab dem 16. April 2026, 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 15. April 2026,
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 14h00-16h00

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 14. April 2026,
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 24. April 2026

Am Freitag, 22. Mai 2026

Am Freitag, 05. und 19. Juni 2026

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 14. April 2026,

immer dienstags von 10h30-11h30

(außer Schulferien)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

In diesem Zoom-Kurs kann jeder mitmachen der Lust hat, sich sportlich zu betätigen. Thierry und Clément zeigen 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 13. April 2026, 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 Level 1 für Anfänger werden die Grundschrirte erlernt, und in Level 2 für Fortgeschrittene werden langsam komplexere Choreographien erarbeitet.

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.

Le niveau 1 pour les débutants qui apprendront les pas de base en s'amusant, et

le niveau 2 pour les initiés des chorégraphies plus complexes sont lentement élaborées.

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. Es wird eine sanfte Form des Nordic Walking angestrebt, damit auch jeder der am Sitzturnen teilnimmt, hier mithalten kann.

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 14. April 2026,
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 Montags 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 lundi 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 !!!

Floor-Curling



Wann | Quand ?

Ab dem 17. April immer freitags
von 09h30-11h00 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Sall F. Dostert, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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.

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 ?

Joe / Luca

Preis | Prix ?

35€ pro 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. Sobald 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.



Pétanque in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00 bis 18h00

Wo | Où ?

Lorentzweiler

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.

Dès que la météo le permettra, nous allons jouer à la pétanque, et ceci tous les mercredis.

„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 28. April 2026

Am Dienstag, den 19. Mai 2026

Am Dienstag, den 30. Juni 2026

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 balade 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. April 2026

Am Donnerstag, den 28. Mai 2026

Am Donnerstag, den 25. Juni 2026

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 - 17h30

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-midis 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. und 17. April 2026

Am Freitag, den 15. und 29. Mai 2026

Am Freitag, den 12. und 26. Juni 2026

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 17. April 2026

Am Freitag, den 08. Mai 2026

Am Freitag, den 12. Juni 2026

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 24. April 2026

Am Freitag, den 15. Mai 2026

Am Freitag, den 19. Juni 2026

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 26. April 2026

Am Sonntag, den 10. Mai 2026

Am Sonntag, den 07. Juni 2026

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 hingehet!

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. April 2026

Am Samstag, den 23. Mai 2026

Am Samstag, den 20. Juni 2026

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.

01/04/26	Kee Mëttesdësch
08/04/26	Kee Mëttesdësch
15/04/26	Ëeegratin
22/04/26	Cordon bleu
29/04/26	Gesolpertes mat Sauerkraut a Gromperen
06/05/26	Fësch
13/05/26	den Thierry kacht
20/05/26	d'Jessica an den Ervin kachen
27/05/26	Kee Mëttesdësch
03/06/26	Gehacktesbrod mat Gromperengratin a Geméis
10/06/26	Paschtéit
17/06/26	Sparglen
24/06/26	Gromperenzalot mat Wirschtercher

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**



**INFORMATIONSANGEBOT
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/01-24-328555

