



Summer am Dall 2025

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

club⁺
aktiv







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Herzlich willkommen zu unserem gemeinsamen Sommer!

Der Sommer ist die schönste Zeit des Jahres – eine Gelegenheit, aktiv zu werden, Neues zu entdecken und gemeinsam unvergessliche Momente zu erleben. In dieser Broschüre haben wir eine vielfältige Auswahl an Angeboten zusammengestellt, die speziell auf Ihre Bedürfnisse und Interessen abgestimmt sind. Ob Sie Lust auf leichte sportliche Betätigungen, kreative Workshops, kulturelle Veranstaltungen oder gesellige Treffen haben – hier ist für jeden etwas dabei.

Der Sommer bietet die perfekte Kulisse, um die Natur zu genießen, frische Luft zu schnappen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Unsere Aktivitäten sind so gestaltet, dass sie Spaß machen, die Gesundheit fördern und gleichzeitig Raum für Entspannung und Geselligkeit bieten. Von Spaziergängen in der Natur über Sport- und Bewegungsangebote bis hin zu kulturellen Ausflügen – wir möchten Sie ermutigen, aktiv zu bleiben und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, alte Hobbys wieder aufleben zu lassen oder einfach nur die Sonne zu genießen. Unser Ziel ist es, Ihnen einen Sommer voller Freude, Vitalität und Gemeinschaft zu ermöglichen. Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Programm begeistern und entdecken Sie, wie viel Energie und Lebensfreude der Sommer für Sie bereithält.

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Erlebnisse und wünschen Ihnen eine wundervolle, aktive und inspirierende Sommersaison!

Und wie viele unter Ihnen es schon wissen, unser Team hat sich vergrößert. Chloé ist dazu gestossen und freut sich schon darauf, Sie alle im Sommer kennen zu lernen.

Auf mit uns in den Frühling!	3
INFOS :	
Wo steige ich eigentlich in den Bus?	6
Chèque cadeau à offrir	7
Carnet d'adresses	8
HIGHLIGHTS :	
Stage Marche Nordique avec Ervin et Thierry	9
Aerobic	9
Geführte Besichtigungen der LUGA in Luxemburg	
1. Tour de la vallée de l'Alzette	10
2. Tour des vallées de l'Alzette et de la Pétrusse	10
3. Visites guidées dans les casemates du Fort Lambert et Fort Royal	11
Summerfest in Schoos	12
Wandern a Grillen	12
AUSFLÜGE EXCURSIONS :	
Château de Freyer	14
Sortie éducative : à la découverte des abeilles à Luxembourg	15
Festival des Statues vivantes Marche-en-Famenne	16
Aquatower in Berdorf	16
Technik Museum in Speyer	17
Palais Grand Ducal	17
Musée Tudor in Rosport	18
Exposition « Forêt Amazone » à Bruxelles	18
Fond-de-Gras et Train 1900	19
Schiffahrt „Auf den Spuren der Römer“ in Trier	19
Trotti-Lux – Ausflug mit dem elektrischen Tretroller	20
City Tour Vianden und Victor Hugo Museum	21
City Trip Koblenz	21
Den Stausee im Kanu erkunden	22
Maastricht	22
Exposition National Geographic sur les océans et le monde sauvage	23
Stand Up Paddling	24
Instinktives Bogenschiessen	25
Partez à la découverte du côté sombre de l'histoire de notre capitale !	26
Escape Room : vivez une journée d'aventure époustouflante !	27
Parc Merveilleux Bettembourg	27
Eselwanderung auf dem pädagogischen Hof in Asselborn	28
Shoppingtag Trier	28
Sentier du souvenir Schumannseck	29
Reichsabtei St. Maxim Trier	30
Musée Photographica	30
It's Tea Time	31
KONFERENZEN CONFÉRENCES :	
Zusammenarbeit Mierscher Theater	33
Jeunes virtuoses : Beethoven, Mozart, Schnittke	34
Oper in Lüttich / L'opéra à Liège	35
KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS :	
Jogging	40
Aquagym in Mersch	41
Badminton	41

Pickle Ball	42
Streckhexen	42
Yoga	43
Outdoor TRX	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
PRIVATKURSE COURS PRIVÉS :	
Remise en forme	57
Sprechstunde	58
Computer / Internet	58
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
Rad fahren	59
Pétanque in Lorentzweiler	59
„Klengen Trëppeltour“	60
Klengen Trëppeltour Ganzer Tag	60
Autopédestre	61
Autopédestre ganzer Tag	61
UNSER LAUFENDES PROGRAMM:	
Poterstonn Lorentzweiler	62
Spillowend Lorentzweiler	63
Kaffisstuf in Heffingen	63
Einkaufen	64
Immer wieder Sonntags... ..	64
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	65
Mëttesdësch	66
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	67
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL	68
DAS TEAM UELZECHTDALL	70

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

 Club UELZECHTDALL	Chèque Cadeau
Pour : xxx	Montant : 10 €
De la part de : xxx	Expire le : 31/12/2xxx
A déduire lors de l'une de vos prochaines factures en indiquant les références suivantes :	
Numéro Client :	

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



Carnet d'adresses

Commune de Bissen

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

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

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

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

Commune de Fischbach

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

Commune de Heffingen

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

Commune de Lintgen

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

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

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

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

Commune de Lorentzweiler

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

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

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

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

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

Commune de Mersch

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

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

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

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

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

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

Commune de Steinsel

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

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

Stage Marche Nordique avec Ervin et Thierry



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 06. August 2025,
Abfahrt in Bissen um 08h30

Wo | Où ?

Wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry & Ervin

Preis | Prix ?

+/- 25€

Une journée partagée en deux temps. La matin exercices pour améliorer sa technique avec les bâtons, trouver son rythme de marche, avoir une bonne position apprendre à bien s'échauffer à s'étirer. Tout cela dans différents ateliers techniques ou sous forme de jeux. Après une pause repas conviviale, en après-midi nous ferons une sortie de +/- 8km pour mettre en pratique les connaissances acquise le matin.



Aerobic: sich bei Musik und guter Laune sportlich betätigen

Aérobic : bouger en musique et dans la bonne humeur



Wann | Quand ?

Immer Mittwochs morgens um 09h30-10h30

Wo | Où ?

Mierscher Park

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

35€

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 sa forme tout en t'amusant. Viens te défouler, brûler des calories et repartir avec le sourire !

Geführte Besichtigungen der LUGA in Luxemburg

Im Zusammenhang der LUGA (Luxembourg Urban Garden), die vom 7. Mai bis zum 18. Oktober in Luxemburg stattfindet, haben Sie die Möglichkeit urbane Gärten, Landschafts- und Kunstinstallationen, landwirtschaftliche Projekte und Lebensräume in verschiedenen Ausstellungen in verschiedenen Teilen des Landes zu entdecken.

Nachdem wir bereits Ende März an einer Führung der LUGA teilgenommen haben, und die LUGA nun für die Öffentlichkeit zugänglich ist, haben wir verschiedene Führungen für Sie organisiert:

1. Tour de la vallée de l'Alzette



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 08. Juli 2025 von 14h00-17h00

Wo | Où ?

Luxemburg Stadt

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 15€

Diese Tour ist etwa 3,7 km und wir haben die Dauer auf etwa 3 Stunden ausgelegt, damit es nicht zu stressig und genug Zeit für Erklärungen des Reiseführers bleibt. Diese Tour ist etwas anspruchsvoller. Gutes Schuhwerk ist sinnvoll.



2. Tour des vallées de l'Alzette et de la Pétrusse



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 05. August 2025 um 14h00-16h00

Wo | Où ?

Luxemburg Stadt

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 12€

Diese Tour ist etwa 3 km ist etwas gemütlicher und führt entlang der Täler der Alzette und der Petrusse durch den Stadtgrund. Auch bei dieser Tour erhalten wir Erklärungen des Reiseführers. Auch hier ist gutes Schuhwerk sinnvoll.

3. Visites guidées dans les casemates du Fort Lambert et Fort Royal



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 14. September 2025
von 15h00 bis 17h30

Wo | Où ?

Luxemburg Stadt

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 7€

Wir besuchen die Fort Lambert Kasematten, die im 2. Weltkrieg als Luftschutzbunker gedient haben und heute mit einem Parkhaus verbunden sind.

Einen weiteren Besuch statten wir den Royal Kasematten (nahe Kinnékswiss) ab, in dem 6000 Flaschen «Crémant» eigens für die LUGA gelagert wurden. Diese Flaschen wurden zum Reifen 2023 alle per Hand hinein und vor ein paar Monaten wieder hinausgetragen, um bei der Eröffnung der LUGA zusammen anstossen zu können. Die Bedingungen um den «Crémant» in den Kasematten zu lagern sind sowohl von der Temperatur wie auch von der Feuchtigkeit ideal.

Für diese Tour ist festes Schuhwerk, eine Taschenlampe und angemessene Kleidung gegen Kälte erforderlich.

Summerfest in Schoos



Wann | Quand ?

Am Mittwoch den 23. Juli 2025 um 11h00

Wo | Où ?

Verainshaus Schous

Preis | Prix ?

35€

Wir freuen uns alle auf unser Sommerfest. Bei guter Laune und gutem Wetter genießen wir die köstlichen Grillspezialitäten sowie die dazu gehörenden Salate. Das Ganze mit einem guten Glas Wein oder einem kühlen Bier abgerundet, und schon ist der Sommer perfekt.

Comme chaque année, nous vous invitons autour d'un barbecue et d'un buffet de salades pour fêter le retour des belles journées ensoleillées d'été.



Wandern a Grillen



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 21. August 2025 ab 09h00

Wo | Où ?

Sportshaall FILANO, Larochette

Preis | Prix ?

25€

Da wir so viele wanderbegeisterte Kunden haben, haben wir uns dieses Jahr etwas einfallen lassen, bei dem jeder auf seine Kosten kommt.

Wir treffen uns morgens In Larochette Sportshalle Filano dort aus können Sie sich für 3 verschiedene Wanderwege entscheiden: einmal 5 km, einmal 7 km und einmal 10 km. Schluss jeder Wanderung ist dann wieder op der Drèps, wo unsere Grillmeister Ihnen ein köstliches Essen bereitet haben. Und wer dann nach dem Essen noch Lust hat, kann ja dann noch einen anderen der 3 Wanderwege machen.

Pour les adeptes de la balade, nous vous avons concocté 3 tours de différente longueur (5, 7 et 10 km). Le départ et l'arrivée sont à la Hall Sportif Filano à Larochette. Et à votre arrivée, le barbecue et la détente vous attendent. Et après, à vous de voir si vous êtes partant pour une deuxième balade !



Spontane Aktivitäten und andere Informationen! Activités spontanées et autres informations!

Um unser Angebot verbessern zu können, haben wir eine 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 !



Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **04. August bis zum 12. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

*Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **04 août au 12 septembre inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **09h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.*



Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 16. Juni anmelden!

Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 16 juin !

Château de Freyer



Wann | Quand ?

Am Donnerstag , den 03. Juli 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h30

Wo | Où ?

Dinant (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 75€

Nichés dans un méandre de la Haute-Meuse, entre Dinant et Givet, face aux falaises creusées par le fleuve, le château et les jardins de Freyr constituent un ensemble élégant dans un décor majestueux, reconnu comme « Patrimoine exceptionnel de Wallonie ». Le charme des lieux y a attiré Louis XIV, Stanislas Leszczyński, Marie-Christine d'Autriche ou encore le prince Naru Hito du Japon. Le château présente un décor raffiné qui témoigne d'une importante demeure. Enfin, de l'autre côté du château se déploient parterres et charmilles, bassins, fontaines et orangers dans les jardins "à la française".

Eingebettet in eine Flussschleife der Oberen Maas, zwischen Dinant und Givet, gegenüber den vom Fluss geformten Felsen, bilden das Schloss und die Gärten von Freyer ein elegantes Ensemble in einer majestätischen Landschaft, das als „außergewöhnliches Kulturerbe der Wallonie“ anerkannt ist.

Der Charme dieses Ortes zog bereits Persönlichkeiten wie Ludwig XIV., Stanislaus Leszczyński, Maria Christine von Österreich und Prinz Naruhito von Japan an.

Das Schloss zeigt eine raffinierte Innenausstattung, die von einem bedeutenden Herrensitz zeugt.

Auf der Rückseite des Schlosses entfalten sich Gärten im französischen Stil mit Zierbeeten, Laubengängen, Becken, Springbrunnen und Orangenbäumen.

Sortie éducative : à la découverte des abeilles à Luxembourg



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 16. Juli 2025,
Abfahrt um 07h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Luxembourg

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 25€

Nous sommes ravis de vous inviter à une excursion unique à travers la ville de Luxembourg, centrée sur le monde fascinant des abeilles. Cette visite guidée vous offrira l'occasion d'explorer les espaces verts de la ville, tout en découvrant comment la biodiversité enrichit notre environnement. Profitez de la beauté des parcs et jardins, témoignant de l'importance de la création de zones vertes dans un milieu urbain en pleine expansion.

Au fil de notre parcours, nous mettrons en lumière le rôle crucial des abeilles dans notre écosystème, révélant leur micro-univers au cœur même des carrefours humains. Chaque arrêt sera une nouvelle occasion de s'émerveiller devant les monuments et bâtiments qui racontent l'histoire riche et cosmopolite de notre capitale.

Le circuit inclura des vues panoramiques, vous emmenant de la ville-haute à la charmante vallée du Grund, et jusqu'au plateau du Rham. C'est une sortie qui promet non seulement détente et plaisir, mais également une prise de conscience sur l'importance de préserver notre environnement. Inscrivez-vous dès maintenant pour cette aventure enrichissante et immersive !

Festival des Statues vivantes Marche-en-Famenne



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 19. Juli 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | Où ?

Marche-en-Famenne (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 15€

Le festival propose aux visiteurs une balade féerique au cœur de Marche-en-Famenne à la découverte d'une centaine de statues vivantes, certaines drôlesses, d'autres étonnantes, inquiétantes, émouvantes, trompeuses, joueuses ou encore malicieuses. Répartis sur un parcours de plusieurs kilomètres, utilisant tous les coins et recoins de la ville. Les artistes assurent chaque jour 4 prestations de 40 minutes, soit au total 400 prestations en programmation ou plus de 250 heures de spectacle en un seul week-end.

Wir besuchen ein ungewöhnliches Strassenfestival, bei welchem durch die Stadt verteilt lebende Statuen zu bewundern sind. Manche sind witzig, andere regen zum Nachdenken an, noch andere bringen Sie zum Staunen. Ein tolles Erlebnis im Freien.



Aquatower in Berdorf



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 22. Juli 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 14h00

Wo | Où ?

Berdorf

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 20€

Weit mehr als nur ein Wasserturm, so versorgt der Aquatower die Region mit Trinkwasser und lädt Besucher dazu ein, seine faszinierende Geschichte zu entdecken.

Durch eine Führung von einer Stunde und in der interaktiven Ausstellung erfährt man alles über die Bedeutung und den Weg des Wassers. Auf der Aussichtsplattform im 15. Stock, 50 m über dem Boden erwartet den Besucher ein beeindruckendes Panorama und sie genießen den Ausblick über die Landschaft.

Technik Museum in Speyer



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. Juli 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h00

Wo | Où ?

Speyer (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 70€

Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Museums, nehmen wir an einer Führung von etwa 2 Stunden im Technik Museum teil, dies beinhaltet die größte Raumfahrtshalle und Marineaustellung in Europa. Hier sehen Sie verschiedenste Flugzeuge, klassische Oldtimer, Rennmotorräder, historische Feuerwehrautos, gewaltige Dampfloks, mechanische Musikinstrumente, Raritäten und Moden.

Anschließend gehen wir in gegenüberliegende Museum Wilhelmsbau, dort finden wir eine beachtenswerte Sammlung vollautomatischer Grossorchestrien sowie wertvolle Flötenuhren und Spieldosen und eine der größten Sammlungen historischer Waffen und Uniformen.

Nach einer Stärkung im Restaurant machen wir uns gegen 18 Uhr wieder auf den Nachhauseweg.



Palais Grand Ducal



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. Juli 2025,
Abfahrt in Mersch um 13h30

Wo | Où ?

Stad Lëtzebuerg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 20€

Der großherzogliche Palast in Luxemburg ist in vielerlei Hinsicht interessant: für die Luxemburger symbolisiert es die nationale Unabhängigkeit; für Historiker repräsentiert es die Kontinuität in der Ausübung der Verwaltungsmacht einer Stadt, ja sogar eines Landes, über Jahrhunderte von Fremdherrschaft oder Unabhängigkeit hinweg; den Kunstliebhabern bietet seine Fassade ein Beispiel für spanischmaurischen Einfluss in unseren Gegenden; die Touristen sehen in ihm ein attraktives Repräsentationsgebäude, in dem das Staatsoberhaupt residiert.

Musée Tudor in Rosport



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 30. Juli 2025 um 14h30,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h30

Wo | Où ?

Rosport

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 25€

Besuchen Sie mit uns in einer geführten Besichtigung das innovative Museum über Strom und Akkumulatoren.

Mit seinem perfektionierten Blei-Akkumulator zählte Henri Tudor zu den Pionieren seiner Zeit im Bereich der elektrischen Energie-Speicherung. Durch seine Erfindung ermöglichte Tudor die elektrische Straßenbeleuchtung quer durch Europa – und widmete sich „nebenbei“ noch der Modernisierung der Landwirtschaft und der Beförderungsmittel. Sein Akkumulator spielte eine tragende Rolle und gab zusätzliche Impulse zur Entwicklung der heutigen Technologie.



Exposition « Forêt Amazone » à Bruxelles



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 31. Juli 2025,
Abfahrt in Bissen um 06h00

Wo | Où ?

Bruxelles (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 80€

Amazônia se tient à Tour & Taxis à Bruxelles et propose une plongée dans un monde à la fois riche et fragile, accompagnée d'une œuvre sonore spécialement créée par Jean-Michel Jarre. L'exposition Amazônia présente 200 photographies révélant l'incroyable richesse de la forêt amazonienne et des peuples qui y vivent. Ensuite nous irons visiter le parc du domaine de Laeken, il possède des allées, des sentiers sinueux, des pelouses, des bosquets... L'allée de magnolias vous mène au monument de la Dynastie, de style néogothique flamboyant. Abritant une statue du roi Léopold Ier, il est doté d'une flèche semblable à celle de l'Hôtel de Ville de Bruxelles et de neuf arcades surmontées de neuf pinacles, faisant référence au nombre de provinces du pays à l'époque. Découvrez aussi la chapelle et la fontaine Sainte-Anne ainsi que l'ancien pavillon des États-Unis de l'Exposition Universelle de 1958.

Fond-de-Gras et Train 1900



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 01. August 2025,
Abfahrt in Bissen um 09h00

Wo | Où ?

Niederkorn

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 75€

Fond-de-Gras war eines der wichtigsten Bergbauzentren in Luxemburg. Die Eisenerzgewinnung endete jedoch im Jahr 1955. 1964 beendet ein Erdrutsch auf der Bahnstrecke Fond-de-Gras – Pétange endgültig alle Eisenbahntätigkeiten. Heute zu einem Freilichtmuseum umgewandelt, ist es zusammen mit dem Naturschutzgebiet Giele Botter, ein wunderschönes Zeitzeugnis vergangener Eisenerztage.

Le Fond-de-Gras est une petite vallée dont les flancs étaient percés de nombreuses galeries minières. Une ligne de chemin de fer reliait cette vallée à la ville de Pétange. C'est grâce à cette ligne que le minerai de fer exploité au Fond-de-Gras était acheminé vers les usines sidérurgiques au Luxembourg et à l'étranger.



Schiffahrt „Auf den Spuren der Römer“ in Trier



Wann | Quand ?

Am Montag, den 04. August 2025,
Abfahrt in Bissen um 10h30

Wo | Où ?

Trier (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 65€

Eine Schifffahrt auf der Mosel oder Saar, haben bereits die alten Römer genossen. Wir begeben uns nach einem gemütlichen Mittagessen ab Trier – Zurlauben auf eine 2 Stündige Fahrt „Auf den Spuren der Römer“. Wir fahren Richtung Schleuse Trier, entlang der Mariensäule, den alten Kränen, der Römerbrücke, der Abtei St. Matthias und wenden vor der Schleuse. Danach geht unsere Fahrt Richtung Pfälzel, wo wir den roten Sandsteinfelsen passieren bis hin zur Ruwermündung. Bei Kaffee und Kuchen lassen wir die Seele baumeln.

Trotti-Lux – Ausflug mit dem elektrischen Tretroller



Wann | Quand ?

Am Montag, den 11. August 2025

Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Beaufort

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 55€

Jetzt, wo die schönen Tage zurück sind, ist es Zeit, an die frische Luft zu gehen. Und um eine Abwechslung zu den traditionellen Fahrrädern zu bieten, schlagen wir Ihnen ein neues Konzept in Beaufort vor: geführte Touren auf 100% elektrischen Tretrollern. Kommen Sie, um die wunderschöne Region Müllerthal und insbesondere Beaufort auf eine ungewöhnliche Weise zu erkunden. Robuste, aber bequeme, leise und umweltfreundliche Tretroller sind perfekt geeignet, um abseits der ausgebauten Straßen zu fahren. Für alle zugänglich, ist dies die Outdoor-Aktivität, die Sie unbedingt ausprobieren sollten!

Maintenant que les beaux jours sont de retour, c'est le moment de prendre l'air. Et pour changer des vélos traditionnels, on vous propose de découvrir un concept inédit à Beaufort : des visites guidées en trottinettes 100% électrique. Les trottinettes sont parfaitement adaptées pour rouler en dehors des chaussées aménagées. Accessible à tous, c'est l'activité plein air à tester sans tarder!

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **04. August bis zum 12. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

*Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **04 août au 12 septembre inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **09h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.*

City Tour Vianden und Victor Hugo Museum



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 12. August 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 09h30

Wo | Où ?

Vianden

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 60€

Unsere Tour beginnt am ehemaligen Bahnhof von Vianden, einem Ort voller Geschichten. Wir schlendern über die alte Brücke und passieren das Gebäude, das einst dem berühmten Victor Hugo als zuhause diente.

Geniessen sie entlang der Our einen Blick auf das majestätische Schloss Viandens.

Begleitet von einem erfahrenen Guide, entdecken Sie die engen Gassen, die zum Teil erhaltene Ringmauer und die beeindruckende Trinitarier Kirche.

Die Tour dauert etwa eine Stunde (1.5 km), sie führt über Pflastersteine und enthält eine leichte Steigung. Deshalb ist gutes Schuhwerk zu empfehlen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir das Victor Hugo Museum, wo wir Erklärungen in einer geführten Tour erhalten.

Anschliessend lassen wir den Tag gemütlich ausklingen.



City Trip Koblenz



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 20. August 2025,
Abfahrt in Bissen um 07h30

Wo | Où ?

Koblenz (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 75€

Nach einer Führung durch die romantische Altstadt geht es entlang von Mosel und Rhein zur Seilbahn der BUGA von 2011. Diese befördert uns hoch über den gemächlich dahinfließenden Strom hoch zur preußischen Festung Ehrenbreitstein. Über das Festungsplateau erobern wir das imposante Festungswerk. Spannende Geschichte, lustige Begebenheiten und wunderbare An- und Aussichten begleiten uns.

Den Stausee im Kanu erkunden



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 21. August 2025,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Lultzhausen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 120€

Frei nach dem Prinzip: „Alle sitzen in einem Boot“ paddeln wir im Kanu über den Stau. Wir bekommen eine fachgerechte Einführung im Umgang mit dem Kanu, und dann entfliehen wir dem stressigen und oft lärmenden Alltag und lassen uns über das Wasser treiben und genießen die Umgebung.

En canoë, nous allons savourer la paix et la nature autour du barrage de la Haute Sûre. Nous bénéficions d'une introduction professionnelle à la conduite du canoë, puis nous explorerons les eaux calmes et paisibles du barrage.



Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. August 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Wo | Où ?

Maastricht (N)

Wer | Qui ?

Denise Kips

Preis | Prix ?

35€

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

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

Exposition National Geographic sur les océans et le monde sauvage



Wann | Quand ?

Am Freitag, 22 August 2025,
Abfahrt in Mersch-Gare um 08h20

Wo | Où ?

Liège (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 45€

Depuis plus d'un siècle, National Geographic émerveille ses lecteurs avec des récits et des images qui révèlent les splendeurs de notre planète. Europa Expo et la National Geographic Society s'associent pour offrir au public une immersion inédite à travers les merveilles de notre planète au départ de Liège-Guillemins. Avec deux expositions photographiques exceptionnelles, The Greatest Wildlife Photographs (litt. Les plus belles photographies de la vie sauvage) et Pristine Seas : Bringing the Ocean Back. Lors de cette visite vous pourrez explorer la beauté du monde naturel tout en prenant conscience de sa fragilité. À travers ces deux expositions photos, vous verrez des images à couper le souffle, mais aussi les histoires inspirantes derrière ces clichés, mettant en lumière les efforts déployés pour protéger la biodiversité et les écosystèmes marins.

Stand Up Paddling



Wann | Quand ?

Am Montag, den 25. August 2025
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Lultzhausen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 60€

Das Stand Up Paddling (SUP), auch Stehpaddeln genannt, ist eine Wassersportart, bei der der Sportler aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und mit einem Stechpaddel paddelt. Der Sportler steht nach Möglichkeit aufrecht, auf den Knien oder liegend auf dem Surfbrett und paddelt mit einem Stechpaddel, ähnlich wie beim Kanufahren. Dabei wird die Seite, auf der gepaddelt wird, regelmäßig gewechselt.

Le Stand-Up-Paddling est un sport nautique de plus en plus populaire qui peut être apprécié par des personnes de tous âges et de tous niveaux. Un sport de glisse nautique où le pratiquant est debout sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, se propulsant à l'aide d'une pagaie. Une activité pleine de sensations et d'amusement ! Le participant peut manœuvrer la planche en se tenant couché, agenouillé ou debout. Une activité qui favorise un sentiment d'équilibre et de tranquillité, le Stand-Up-Paddling offre des moments de joie à tout le monde. Après l'initiation, on pourra effectuer une belle promenade ou organiser des jeux originaux.

Instinktives Bogenschiessen: Spass, Spannung und Konkurrenz für jeden



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 27. August 2025,
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Beaufort

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 60€

Konzentration und Körperspannung sind der Schlüssel zum Erfolg beim Bogenschießen. Wir starten spielerisch mit einfachen Übungen rund um Pfeil und Bogen. Dann setzen wir uns Ziele! Selbstvertrauen und Körperspannung erfordern von allen Teilnehmenden aktive Mitarbeit und bilden den Schlüssel des individuellen Erfolges. Am Ende steht dann ein Spaßturnier für die ganze Gruppe.

Que vous soyez un débutant curieux ou un archer expérimenté en quête d'une approche nouvelle, le tir à l'arc instinctif vous promet des heures de plaisir et de découverte. La concentration et la tension corporelle sont les clés du succès au tir à l'arc. Nous commençons de manière ludique avec des exercices simples. À la fin de la journée, un tournoi amusant pour tout le groupe sera organisé.

Partez à la découverte du côté sombre de l'histoire de notre capitale !



Wann | Quand ?

Am Montag, den 01. September 2025,
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Luxembourg

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 25€

Begleiten Sie uns zu einem faszinierenden Ausflug, der Sie in die düsteren Legenden unserer Stadt eintauchen lässt. Wir werden die Festung und ihre Geheimnisse erkunden. Erfahren Sie mehr über den Fischmarkt, einen Ort, der traurige Berühmtheit für seine Strafprozesse und Hinrichtungen erlangt hat. Sie werden überrascht sein von der Geschichte des Henker, dessen Beruf schlecht angesehen. Wir werden auch die Gefängnisse und Verliese besichtigen, deren beklagenswerter Zustand die dunklen Geschichten widerspiegelt, die sie bergen. Schließlich werden wir die Hexenverfolgung ansprechen, eine traurige Realität, deren Opfer eine schreckliche Schicksalswendung erlebten.

Rejoignez-nous pour une sortie captivante qui vous plongera dans les légendes lugubres de notre ville. Nous explorerons la forteresse et ses mystères. Apprenez-en davantage sur le marché-aux-poissons, un lieu tristement célèbre pour ses châtiments et exécutions. Vous serez surpris par le récit du bourreau, dont la profession était mal vue et associée à une mauvaise réputation. Nous visiterons également les prisons et cachots, dont l'état pitoyable témoigne des sombres histoires qu'ils renferment. Enfin, nous aborderons la chasse aux sorcières, une triste réalité dont les victimes ont connu une destinée horrible.

Escape Room : vivez une journée d'aventure époustouflante !



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 03. September 2025,
Abfahrt um 06h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Luxembourg ville

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 70€

Préparez-vous à une expérience inoubliable avec notre journée d'activités palpitantes ! Le matin, plongez dans l'univers captivant de Mowgli avec notre nouvelle escape room à Namur. Résolvez des énigmes palpitantes et explorez une jungle mystérieuse pour sauver Mowgli en récupérant l'antidote dans le temple du vieux sorcier. L'adrénaline et l'excitation vous attendent à chaque tournant ! Serez-vous prêts à relever ce défi ? Ensuite, l'après-midi, direction Émines pour une chasse aux indices dans un labyrinthe de maïs unique ! Dans cette sortie immersive, vous serez plongés dans une histoire fascinante inspirée de faits réels du XVII^e siècle. Aidez le Vicomte Desandrouin à restaurer la paix entre les villageois en écoutant leurs doléances. Cette activité insolite est parfaite pour renforcer les liens en équipe, en famille ou entre amis. Rejoignez-nous et laissez-vous emporter par cette aventure inédite qui marquera votre été !



Parc Merveilleux Bettembourg



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 12. September 2025,
Abfahrt in Bissen um 11h00

Wo | Où ?

Bettembourg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 60€

Il est l'unique parc d'attractions et l'unique parc animalier reconnu zoo du Luxembourg. Le parc propose deux-mille animaux de presque deux-cents espèces des cinq continents, des aires de jeux pour les enfants avec un espace aquatique et une représentation par des poupées animées des principaux contes de fées.

Eselwanderung auf dem pädagogischen Hof in Asselborn



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 16. September 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 12h45

Wo | Où ?

Asselborn

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 35€

Bei der Eselwanderung machen wir eine gemeinsame Tour mit den Eseln von etwa 6.5 km. Die Esel werden zuerst gestriegelt und anschließend geht es in Richtung „Troisvierges“ und zurück. Die Dauer der Tour ist etwa 2 ½ Stunden.

Während der Tour erfahren wir Grundlegendes im Umgang mit den Eseln.

Wichtig für die Tour ist, dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk, sowie ein Snack für das Picknick.

Nachdem wir wieder am Hof angekommen sind und die Tiere versorgt sind, lassen wir den Tag gemütlich bei Kaffee und Kuchen ausklingen, bevor wir uns auf den Nachhauseweg machen.



Shoppingtag Trier



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 18. September 2025,
Abfahrt in Bissen um 09h30

Wo | Où ?

Trier (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

Transportkosten

Wegen der guten Resonanz der letzten Shoppingtage in Trier und der Bitte dies noch einmal zu wiederholen, bieten wir wieder einen gemütlichen Tag zum Bummeln in der Fußgängerzone in Trier an. Verbringt mit uns einen entspannten Einkaufstag in Trier. Durch die Geschäfte bummeln, in einem Café sitzen oder einfach durch die Straßen schlendern. Der Kofferraum unseres Busses ist auch groß genug um alle Einkaufstaschen zu verstauen.

Sentier du souvenir Schumannseck



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 19. September 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h45

Wo | Où ?

Schumannseck

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 20€

Der Schumannseck ist eine nationale Gedenkstätte wo man immer noch Spuren der tödlichsten Kämpfe der Ardennenschlacht 1944 bis 1945 erkennen kann, Schauplatz der mörderischsten Gefechte der Ardennenoffensive. Während mehrerer Wochen standen sich die amerikanischen Soldaten und die deutsche Armee in einem mörderischen Stellungskrieg gegenüber. Tausende von Menschenleben wurden geopfert. Dieser Ort bewahrt die Spuren der Kampfhandlungen, die sich dort vom 27. Dezember 1944 bis zum 21. Januar 1945 zugetragen haben.

Der Erlebnisparcours führt mitten durch die heute noch sichtbaren Überbleibsel wie Schützenlöcher, Gräben und Bombenkrater. Entlang des innovativen Gedenkpades befinden sich 65 lebensgroße Silhouetten, die auf Basis von Originalfotografien aus der Zeit der Schlacht angefertigt wurden. Diese Bilder wurden überwiegend am Schumannseck oder in der nahen Umgebung aufgenommen. Wir entdecken die Gedenkstätte mit einer Führung.

Reichsabtei St. Maxim Trier



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 25. September 2025,
Abfahrt in Bissen um 09h30

Wo | Où ?

Trier (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 60€

Die Reichsabtei Sankt Maximin war während der langen Zeitspanne des Mittelalters das Einflussreichste und Größte der 4 Benediktinerklöster in Trier. Sie entwickelte sich zu einem der wichtigsten Abteien des deutschen Reiches und war eines der ältesten Klöster Westeuropas.

Heute sind nur noch das ehemalige Eingangsportal des einstigen Klosters und das Kirchengebäude vom Wiederaufbau aus dem Jahr 1684 erhalten. Kirchengebäude und Kloster des heiligen Maximinus sind im Laufe der Zeit mindestens zweimal komplett zerstört worden.

Berühmt ist Sankt Maximin neben seinen historischen Bischofsgräbern für das weitflächig unter dem Kirchengebäude liegende spätantike christliche Gräberfeld mit über 1000 Sarkophagen.



Musée Photographica



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 30. September 2025,
Abfahrt in Mersch um 13h45

Wo | Où ?

Lëtzebuerg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

Transportkosten

Plongez dans l'univers captivant de la photographie au cœur de Doennange.

Ce musée unique abrite une collection remarquable de plus de 1 500 appareils photo historiques, caméras de cinéma, projecteurs, lanternes magiques et autres accessoires fascinants.

La visite est guidée par le propriétaire passionné de la collection, qui partagera avec vous ses anecdotes, ses connaissances et l'histoire de chaque pièce exposée.

It's Tea Time



Wann | Quand ?

Nächste Daten/Next dates:

Thursday, 25h September 2025

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

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

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

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

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

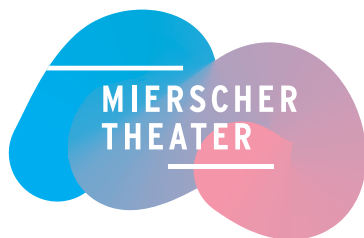
The exact dates will be confirmed upon your inscription.



Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **04. August bis zum 12. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

*Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **04 août au 12 septembre inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **09h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.*





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 1 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



MUSEK - CONCERT D'ÉTÉ

JEUNES VIRTUOSES : BEETHOVEN, MOZART, SCHNITTKE

ONJ, Pit Brosius, Felix Klieser



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 26. Juli 2025
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

L'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, sous la direction de Pit Brosius, explore la musique classique viennoise avec passion. Beethoven, avec son énergie et ses mélodies envoûtantes, est à l'honneur, notamment avec l'ouverture rare de Fidelio et la 7^e Symphonie. Felix Klieser, renommé corniste, rejoint les jeunes musiciens pour le 4^e Concerto pour cor de Mozart, offrant des solos virtuoses et communicatifs. Enfin, les membres de l'ONJ se transforment en solistes dans Moz-Art à la Haydn d'Alfred Schnittke, une oeuvre fascinante où Mozart et Haydn se rencontrent dans une expression moderne.

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Direction: Pit Brosius

Cor: Felix Klieser

Programme

Ludwig van Beethoven : Fidelio, Op. 72 – Overture

Alfred Schnittke : Moz-Art à la Haydn

Wolfgang Amadeus Mozart : Concert pour cor n° 4 en mi bémol majeur, KV 495

Ludwig van Beethoven : Symphonie n° 7 en la majeur, Op. 92

Oper in Lüttich L'opéra à Liège



Wo | Où ?

Liege, Belgien

Preis | Prix ?

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

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

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

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

Für folgende Oper haben wir noch Plätze frei:

Faust	Charles Gounod	14/09/25
Così fan tutte	W.A Mozart	12/10/25
Il cappello di paglia di Firenze	Nino Rota	16/11/25
Die Fledermaus	Johann Strauss II	28/12/25
La dame aux camélias (Ballet)		01/02/26
Pikovaia Dama	Piotr Ilitch Tchaïkovski	01/03/26
Lucrezia Borgia	Gaetano Donizetti	12/04/26
Bartleby/La voix humaine	Benoît Mernier / Francis Poulenc	17/05/26
Otello	Giuseppe Verdi	21/06/26

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

JULI

Di	01	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	02	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Aerobic
Do	03	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Château de Freyer
Fr	04	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, VTT
Sa	05	
So	06	
Mo	07	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	08	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Tour de la vallée de l'Alzette
Mi	09	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Aerobic
Do	10	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining
Fr	11	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend Lorentzweiler, Luxembourg Air Rescue Asbl
Sa	12	Velosvakanz
So	13	Velosvakanz
Mo	14	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Velosvakanz
Di	15	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Velosvakanz
Mi	16	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Aerobic, Sortie éducative : à la découverte des abeilles à Luxembourg, Velosvakanz
Do	17	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Velosvakanz
Fr	18	Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Velosvakanz
Sa	19	Festival des Statues vivantes Marche-en-Famenne, Velosvakanz
So	20	Immer wieder Sonntags

Mo	21	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter
Di	22	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, Aquatower in Berdorf
Mi	23	Summerfest in Schoos, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic
Do	24	Autopédestre, Streckhexen, Outdoor TRX, Technik Museum in Speyer
Fr	25	Jogging, Nordic Walking, Spillowend Lorentzweiler, VTT, Palais Grand Ducal
Sa	26	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, MT - CONCERT D'ÉTÉ
So	27	
Mo	28	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter
Di	29	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Outdoor TRX
Mi	30	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic, Musée Tudor in Rosport
Do	31	Autopédestre ganzer Tag, Streckhexen, Outdoor TRX, Exposition « Forêt Amazone » à Bruxelles

AUGUST

Fr	01	Jogging, Nordic Walking, Fond-de-Gras et Train 1900
Sa	02	
So	03	
Mo	04	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter, Schifffahrt „Auf den Spuren der Römer“ in Trier
Di	05	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, Tour des vallées de l'Alzette et de la Pétrusse
Mi	06	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic, Stage Marche Nordique avec Ervin et Thierry
Do	07	Autopédestre, Streckhexen, Outdoor TRX, Einkaufen, VTT
Fr	08	Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend Lorentzweiler
Sa	09	
So	10	Immer wieder Sonntags
Mo	11	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter, Trotti-Lux
Di	12	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, City Tour Vianden
Mi	13	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic
Do	14	Autopédestre, Streckhexen, Outdoor TRX
Fr	15	Assomption
Sa	16	
So	17	
Mo	18	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter

Di	19	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Outdoor TRX
Mi	20	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic, City Trip Koblenz
Do	21	Streckhexen, Outdoor TRX, Wandern a Grillen, Den Stausee im Kanu erkunden
Fr	22	Jogging, Nordic Walking, Spillowend Lorentzweiler, VTT, Exposition National Geographic, Maastricht
Sa	23	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	24	
Mo	25	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter, Stand Up Paddling
Di	26	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX
Mi	27	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic, Instinktives Bogenschießen
Do	28	Autopédestre, Streckhexen, Outdoor TRX
Fr	29	Jogging, Nordic Walking
Sa	30	
So	31	

SEPTEMBER

Mo	01	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter, Visite du côté sombre de l'histoire de notre capitale
Di	02	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX
Mi	03	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic, Escape Room
Do	04	Autopédestre, Streckhexen, Outdoor TRX
Fr	05	Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend Lorentzweiler
Sa	06	
So	07	
Mo	08	Rad fahren, Streckhexen, Fit am Alter
Di	09	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX
Mi	10	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Aerobic
Do	11	Autopédestre, Streckhexen, Outdoor TRX
Fr	12	Jogging, Nordic Walking, VTT, Parc Merveilleux Bettembourg
Sa	13	
So	14	Opéra: Faust, Visites guidées dans les casemates du Fort Lambert et Fort Royal

Mo	15	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	16	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Eselwanderung auf dem pädagogischen Hof in Asselborn
Mi	17	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Aerobic
Do	18	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Shoppingtag Trier
Fr	19	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend Lorentzweiler, Sentier du souvenir Schumannseck
Sa	20	
So	21	Immer wieder Sonntags
Mo	22	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Wandervakanz La Bresse
Di	23	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Wandervakanz La Bresse
Mi	24	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Aerobic, Wandervakanz La Bresse
Do	25	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time, Reichsabtei St. Maxim Trier, Wandervakanz La Bresse
Fr	26	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, VTT, Wandervakanz La Bresse
Sa	27	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	28	
Mo	29	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	30	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Musée Photographica

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **04. August bis zum 12. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

*Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **04 août au 12 septembre** inclus. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **09h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.*



Jogging



Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00 bis 10h30

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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

Aquagym in Mersch



Wann | Quand ?

Ab Montag den 15. September 2025,
immer montags und freitags
von 16h00-17h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiérg, Mersch

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

125€ / 12 Eintritte

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

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

Badminton



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

Pickle Ball



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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



Streckhexen



Wann | Quand ?

Immer montags und donnerstags von 14h30-16h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

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

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

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

Yoga



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Laura Millington

Preis | Prix ?

55€ / Trimester

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

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

Outdoor TRX



Wann | Quand ?

Ab dem 22. Juli 2025,
immer dienstags von 08h45-09h30
und donnerstags von 09h00-09h45

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€

Préparez votre esprit dès maintenant, car dans ce cours de TRX en plein air de haut niveau, vous obtiendrez une explosion corporelle complète avec des exercices de musculation et de tonification corporelle. Ce cours vous laissera un sentiment de force et d'accomplissement. C'est l'entraînement parfait pour le parc, surtout à l'approche des mois les plus chauds, mais, nous aurons la possibilité de revenir à la salle si le temps n'est pas au rendez-vous. Amusons-nous et faisons-le !

Fit for Fun



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

Wer | Qui ?

Nickels Francine

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

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

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



Recabic



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Origer Rina

Preis | Prix ?

70€ / Trimester

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

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

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



Wann | Quand ?

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

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

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

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

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

TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



Wann | Quand ?

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

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

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

(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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

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

Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wann | Quand ? / Wo | Où ?

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

Nouvelle Hall des Sports, Bissen: Ab dem 17. September 2025, immer mittwochs von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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



Self défense



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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

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

Es wird wieder genäht!



Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2025,
immer montags von 14h00-16h00
und ab dem 17. September 2025,
immer mittwochs von 14h00-16h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Fabienne Streng

Preis | Prix ?

75€ / Trimester

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

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

Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.



Uelzechtdall-Chouer



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy

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

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

Equilibre et prévention des chutes



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

François Pizzimenti

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

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

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



Zirkeltraining



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Sall des Sports Lintgen

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

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

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

Interaktives Gedächtnistraining



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

35€ / Trimester

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

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



Gymnastique pour Dames



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Maison Relais Krounebierg, 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 09h00-11h00

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

Plusieurs fois par semaine nous nous retrouvons à différents endroits pour faire du Nordic Walking. Choisissez la région la plus près de chez vous et accompagnez-nous.



Nordic Walking Cours intensif



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00-16h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

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

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

Fit mat Danzen



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Ecole de Musique, Reckange

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

100€ / Jahr (40€ Trimester)

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

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

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

Balade nature et sportive en E-Mountainbike



Wann | Quand ?

Am Freitag, 04. und 25. Juli 2025

Am Donnerstag, den 07.

und Freitag den 22. August 2025

Am Freitag, den 12. und 26. September 2025

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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



Sport pour tous via ZOOM



Wann | Quand ?

Ab den 16. September 2025,

immer dienstags von 10h30-11h30

(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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

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

Linedance



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025, immer montags

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

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

Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

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

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

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

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

Fit am Alter



Wann | Quand ?

Immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole Wolff

Preis | Prix ?

25€

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

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



Blasorchester Uelzechtdall

Orchestre à vent Uelzechtdall



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Musiksaal, Helmdange

Wer | Qui ?

Josy

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

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

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

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

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

Remise en forme



Wann | Quand ?

Nach Termin

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ / 10 Einheiten

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

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

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

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

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **04. August bis zum 12. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

*Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **04 août au 12 septembre inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **09h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.*

Sprechstunde



Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

Wer | Qui ?

Josy

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

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



Computer / Internet



Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Josy / Joe

Preis | Prix ?

35€ / Stunde

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

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



Rad fahren



Wann | Quand ?

Immer montags ab 14h00

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Ervin

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

Vous aimez rouler en vélo ? 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 immer mittwochs.

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 29. Juli 2025

Am Dienstag, den 19. August 2025

Am Dienstag, den 30. September 2025

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

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

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

Autopédestre



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Ervin

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

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



Autopédestre ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 31. Juli 2025

Am Donnerstag, den 21. August 2025

Wandern a Grillen Filano

Am Donnerstag, den 18. September 2025

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin

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

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

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

UNSER LAUFENDES PROGRAMM:

Poterstonn Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h30

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Ervin

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

Tél. : 26 33 64-1

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

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

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 11. und 25. Juli 2025

Am Freitag, den 08. und 22. August 2025

Am Freitag, den 05. und 19. September 2025

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Clément

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege. 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.



Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 11. Juli 2025

Am Freitag, den 08. August 2025

Am Freitag, den 05. September 2025

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 18. Juli 2025

Am Donnerstag, den 07. August 2025

Am Freitag, den 19. September 2025

Preis | Prix ?

5€

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

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



Immer wieder Sonntags...



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 20. Juli 2025

Am Sonntag, den 10. August 2025

Am Sonntag, den 21. September 2025

Wo | Où ?

Wird immer eine Woche im Voraus mitgeteilt

Ist für Sie der Sonntag der schlimmste Tag? Alleine zu Hause, die Gedanken lassen einen nicht in Ruhe und man vermisst die Gesellschaft rund um den Esstisch! Wir laden Sie ein, einmal pro Monat den Sonntag mit uns zu verbringen. Wir holen Sie ab, gehen gemütlich zusammen essen, und verbringen den Nachmittag zusammen z.B. auf einem Fest. Auf jeden Fall werden wir in Gesellschaft sein und so dem grauen Sonntag ein Schnäppchen schlagen! Melden Sie sich an, Sie erfahren dann immer rechtzeitig, wo es 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 26. Juli 2025

Am Samstag, den 23. August 2025

Am Samstag, den 27. September 2025 2025

Von 14h30 – 17h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné” Lorentzweiler

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

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Monique Bauer / Guy Schiltz

Preis | Prix ?

17€ Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

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

02/07	Cordon bleu pomme dauphine
09/07	Gromperenzalot mat Wirschtercher
16/07	Boulette mat Kohlraben
23/07	Kee Mëttesdëscht (Summerfest in Schoos - Umeldung erforderlich)
30/07	den Josy and Joe kachen
01/08 - 31/08	Kee Mëttesdëscht
03/09	Paella
10/09	den Thierry kacht
17/09	Kniddelen
24/09	Feiersténgszalot, mat Gromperen an Muerten-Celerizalot

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

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **04. August bis zum 12. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



**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/01-24-328655

