



Freijoer am Dall 2024

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

club
aktiv+







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Alles neu macht der Mai

Die Redewendung 'Alles neu macht der Mai' stammt aus einem Frühlingslied, das der Schriftsteller Hermann Adam 1820 geschrieben hat. Es wird übrigens auf die Melodie von „Hänschen klein“ gesungen. Der Wonnemonat Mai steht für das Aufblühen der Natur und ist somit ein Symbol für Aufbruchstimmung: Endlich wieder raus! Bei uns im Club macht dies allerdings schon der April.

Neues gibt es schon bei unserem Namen! Der Club Uelzechtdall ist ja einer von vielen Club Senior in Luxemburg. Seit März ist ein neues Gesetz in Kraft getreten, welches unter anderem unsere Institution neu regelt, vor allem unserer Qualitätskriterien. In diesem Gesetz wurde die Bezeichnung Club Senior auch umbenannt. Seit dem 1. März sind wir fortan ein Club Aktiv Plus!

Unser eigentlicher Name ändert nicht, und für Sie, unsere treuen Kunden, wird sich auch nichts ändern. Der Club wird weiterhin mit vielen Aktivitäten, geselligkeit und guter Laune für Sie da sein.

Auf folgenden Seiten laden wir Sie ein, wieder unsere neuen Aktivitäten zu entdecken. Es geht wieder raus, und wir haben auch wieder einen Überraschungsausflug und einen Tanzabend für Sie geplant.

Wir freuen uns, zusammen mit Ihnen, den Frühling zu begrüßen, und wieder viele schöne gemeinsame Stunden zu verbringen.

Auf ein Neues !	3
INFOS :	
Wo steige ich eigentlich in den Bus?	6
Chèque cadeau à offrir	7
Carnet d'adresses	8
HIGHLIGHTS :	
Spontane Aktivitäten und Ausflüge!	9
Broschüre via mail?	9
Blasorchester Uelzechtall	10
Überraschungsausflug	11
Wir entwickeln unser eigenes Parfüm	11
Tanzabend	12
Gemütliche Reise	12
NEUE MEDIEN :	
Luerenzweiler Smartphone-Café.....	13
KONFERENZEN CONFÉRENCES :	
Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend	14
AUSFLÜGE EXCURSIONS :	
Remich et ses environs	15
Kakteenland Steinfeld und Schuhmeile Hauenstein	16
Visite Entreprise Grosbusch	16
Eifeler Glockengiesserei Brockscheid	17
Stage de voile en catamaran	18
Erlebniswelten Grubenfeld	19
Bibliothèque nationale du Luxembourg	20
Besichtigung der königlichen Gewächshäuser von Laeken, Brüssel	21
„Fësch-Haff“, wenn Tiere das Gemüse füttern!	22
Andra, Laboratoire souterrain de Bure	23
Musée Mudia à Redu	23
Besichtigung der Werkstätten für Menschen mit einer Beeinträchtigung der Ligue HMC und gemeinsames Essen im Restaurant Pomme Pomme in Capellen	24
Bergère de France	25
Chocolaterie Edouard	25
Freilichtmuseum Roscheider Hof	26
Karting Mondercange	26
Fahrt mit dem Burg-Landshut-Express und Schifffahrt in Bernkastel	27
Visite guidée aux carrières de JAUMONT	27
Visite guidée réserve naturelle Schlammwiss	28
Maastricht	28
Buchclub Uelzechtall	28
It's Tea Time	29
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus :	
SPEKTAKEL: D'Melusinnen - E neie Fraekabaret fir Lëtzebuerg	33
CONCERT: Nacht der Filmmusik	32
SPEKTAKEL: Brief an den Vater	33
CONCERT: Dialogs in Space – Scarlatti & Purcell revisited	34
KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS :	
Jogging.....	39
Aquagym in Mersch	39
Badminton	40
Pickle Ball.....	40
Stricken ist inn!	41

Acrylkursus	41
Yoga	42
Fit for Fun	42
Recabic	43
PILATES - Gleichgewicht und Muskeltraining	43
TRX entraînement par suspension de poids de corps	44
Sitzturnen	45
Self défense	45
Es wird wieder genäht	46
Uelzechtdall-Chouer	46
Equilibre et prévention des chutes	47
Zirkeltraining	47
Interaktives Gedächtnistraining	48
Gymnastique pour Dames	48
Nordic Walking Cours intensif	49
Noten lernen, wieso nicht	50
Fit mat Danzen	51
Balade nature et sportive en E-Mountainbike	51
Sport pour tous via ZOOM	52
Linedance	52
ATELIERS :	
Décoration sur service à café	53
Statue Powertex pour l'extérieur (avec lumière)	53
PRIVATKURSE COURS PRIVÉS :	
Remise en forme	54
Sprechstunde	55
Computer / Internet	55
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
Rad fahren	56
Pétanque in Lorentzweiler	56
"Klengen Treppeltour"	57
"Klengen Treppeltour" Ganzer Tag	57
Autopédestre	58
Autopédestre ganzer Tag	58
Mit Nordic Walking in Form	59
UNSER LAUFENDES PROGRAMM :	
Poterstonn Lorentzweiler	60
Kaffisstuff in Heffingen	60
Spillowend Lorentzweiler	61
Einkaufen	61
Immer wieder Sonntags... ..	62
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	62
Mëttesdësch	63
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	64
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL	65
DAS TEAM UELZECHTDALL	66

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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



Chèque cadeau à offrir

Chèque Cadeau

Club
UELZECHTDALL

Pour : xxx

Montant : xx €

De la part de : xxx

Expire le : 31/12/20xx

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 Joe au secrétariat.



Carnet d'adresses

Commune de Bissen

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

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

Veräinsbau an der KOLL - Am Eck, L-7416 Brouch
Koschteschbau - 1, rue de l'Eglise | L-7481 Tuntange

Commune de Fischbach

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

Commune de Heffingen

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

Commune de Lintgen

Veräinshaus - 27, rue de l'Eglise | L-7446 Lintgen
Nouvelle salle des Sports - 50, rue de la Gare | L-7448 Lintgen
Salle des Sports école primaire - Place publique | L-7446 Lintgen
Am Mouschelt - 250, rue de Fischbach | L-7447 Lintgen

Commune de Lorentzweiler

Salle des Sports « Spillschoul » - Campus scolaire Jos Wohlfart
4, rue J. P. Glaesener | L-7358 Lorentzweiler
Centre Culturel - 120, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange
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 Krounebiérg - 14, rue de la Piscine | L-7572 Mersch
Maison Relais Krounebiérg - 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

Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 18. März anmelden!

Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 18 mars !



Spontane Aktivitäten und Ausflüge !

Activités et excursions spontanées !

Um unser Angebot verbessern zu können, haben wir uns überlegt einen Newsletter zu erstellen. 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 können wir momentan aber nur per Email an Sie weiterleiten. Haben Sie also Interesse daran, dann rufen Sie uns an, geben uns Ihre Mailadresse durch und schreiben Sie sich ein. Automatisch bekommen Sie dann unsere Newsletter.

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 !



Broschüre via mail?

Brochure par courriel?

Unsere Broschüre finden Sie immer auch auf unserer Internetseite www.cud.lu. Hier können Sie die Broschüre auch problemlos herunterladen. Gerne senden wir Ihnen die Broschüre auch via email. Wenn Sie dies möchten, geben Sie uns einfach Bescheid.

Notre brochure se trouve aussi sur notre site internet www.cud.lu. Vous pouvez la télécharger sans problème. Si vous souhaitez avoir notre brochure en format pdf par courriel, vous n'avez qu'à nous téléphoner et vous la recevrez par voie électronique.

Uelzechtdall Chouer

Concert Spirituel



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 12. Mai 2024 um 17h00

Wo | Où ?

Kirche Lintgen

Preis | Prix ?

Gratis (am Ausgang steht ein Korb für Spenden bereit)

Der Uelzechtdall Chouer lädt sie herzlich ein zu einem kleinen aber feinen Konzert in der Kirche von Lintgen. Unter der Leitung von Josy Holcher, begleitet an der Orgel von Paul Hilbert, singen wir ihnen verschiedenste Stücke mit liturgischem oder spirituellem Hintergrund. Die Moderation übernimmt Raym Hoffmann. Wir haben bei diesem Konzert auch eine Premiere: die neu im Club gegründeten Uelzechtdall Bléiser werden ihren ersten Auftritt bei diesem Konzert haben, und mit ihrer Musik unser Programm vervollständigen. Seien sie zahlreich dabei und gespannt auf das Programm das die beiden Ensembles für sie einstudiert haben.

Nous vous invitons à venir apprécier notre concert spirituel. Et à venir découvrir notre nouvel ensemble à vent. Celui-ci fera ses débuts lors de ce concert. A travers différents morceaux, tant la chorale que les musiciens essayeront de vous procurer une fin d'après-midi harmonieuse.



Blasorchester Uelzechtdall

Orchestre à vent Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Montags, von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musiksaal Helmdange, 142 route de Luxembourg

Wer | Qui ?

Josy

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

Vous jouez d'un instrument à vent ? Vous avez envie de créer des œuvres en groupe ? Alors inscrivez-vous et faites partie des musiciens de notre orchestre à vent. Nous nous retrouvons en principe le lundi matin de 9h30 à 11h00 à la salle de musique de Helmdange.

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

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

Überraschungsausflug

Journée Surprise



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 05. April 2024

Wo | Où ?

Überraschung

Wer | Qui ?

Thierry und Josy

Preis | Prix ?

+/-100€

Vertrauen Sie uns? Dann melden Sie sich zu unserem Überraschungsausflug an. Sie wissen lediglich, dass es ein Tagesausflug ist! Wo es hingeht, was unternommen wird oder was gegessen wird, erfahren Sie erst am Tag selber. Nur eines können Sie sicher wissen: es wird ein interessanter und geselliger Tag sein.

Faites-nous confiance et embarquez-vous pour notre journée surprise. Rien ne sera révélé jusqu'au jour-même, mise à part l'heure de départ. Pour le reste laissez-vous surprendre. Une chose est sûre : nous allons bien nous amuser !



Wir entwickeln unser eigenes Parfüm



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 14. Juni 2024,
Abfahrt um 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Walcourt, Belgien

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 120€

Zusammen tauchen wir ein in die Welt der Sinne, spezifisch in die Welt des Geruchs. Wir bekommen Erklärungen zur Herstellung eines Parfüms von der Kopfnote bis zur Fußnote. Die Spezialisten vor Ort werden uns dann begleiten bei der Zusammenstellung unseres eigenen Eau de Parfum, von welchem jeder auch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen kann. Auch das Essen wird sich an diesem Tag rund um die Sinne drehen. Ein außergewöhnlicher Tag erwartet sie und ihre Sinne!

Une véritable initiation au parfum, ou nous créons notre propre eau de parfum. Epaulés de spécialistes qui nous feront comprendre la composition du parfum et qui nous feront sentir les ingrédients.

Tanzabend

Soirée dansante



Wann | Quand ?

Am Montag, den 10. Juni 2024, ab 18h00

Wo | Où ?

Vereinshaus Schoos

Preis | Prix ?

35€

Das wird ein Fest. Das wird Freude. Zu den Klängen von Walzer, Marsch, Tango und Samba wird die Tanzfläche zum Glühen gebracht. Und auch wenn sie nicht tanzen, das gesellige Beisammensein macht diesen Abend unvergesslich. Und wer tanzt oder dem Tanze zuschaut, der wird hungrig. Deshalb werden wir an diesem Abend Schinken im Teigmantel mit Beilagen und einem Dessertbuffet anbieten.

Ah le petit bal du samedi soir. Du coup, ici ça sera le bal du lundi soir, mais ne vous inquiétez pas, le lendemain sera jour férié. Venez danser avec nous et passez une soirée inoubliable entre amis. Et vu que danser ouvre l'appétit, nous vous servirons un bon jambon en croûte avec ses accompagnements et un petit buffet de dessert.



Gemütliche Reise



Wann | Quand ?

Von Montag, den 08. Juli bis Freitag, den 12. Juli 2024

Wo | Où ?

Blankenberge, Belgien

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 880€ Doppelzimmer

+200€ Einzelzimmerzuschlag

Dieses Jahr führt unsere gemütliche Reise uns einmal wieder zur Nordsee und zwar nach Blankenberge. Wir werden im Hotel Azaert **** wohnen und von dort aus die Gegend erkunden. Und wie der Name der Reise es schon sagt wird es sehr gemütlich. Keine Hektik, kein Rennen von einem Termin zum anderen, nein, sondern Erholung pur.

Das genaue Programm werden sie noch ausführlich Erfahren. Aber verschiedene Highlights wie eine Schifffahrt von Damme nach Brugge stehen auf unserem Programm.

Anmeldung erst ab Montag, den 25. März 2024



NEUE MEDIEN:

Déi 2 Servicer vun der Asbl Uelzechtdall, d'**Jugendhaus an der Sonn** an de **Club Uelzechtdall**, an Zesummenaarbecht mat der Associatioun **GoldenMe**, invitéieren Iech op eise

Luerenzweiler Smartphone-Café



Wann | Quand ?

Am Montag, den 29. April 2024

Am Montag, den 27. Mai 2024

Am Montag, den 24. Juni 2024

Auerzäit | Heure ?

Ab 16h30

Wo | Où ?

Am Jugendhaus an der Sonn,
142-144, route de Luxembourg,
L-7374 Helmdange

Am Smartphone-Café kënnt dir mat ärem Handy, Tablett an/oder Laptop laanschtkommen an dir kritt dann individuell Berodung an Äntwerten op är Froen am Zesammenhang mam Fonctionnement vun ärem Material.

Op et elo drëms geet, eng App erof ze lueden, oder d'Funktione vum deene verschiddene soziale Medien ze notzen, e Profil ze erstellen oder eng Videokonferenz ze maachen, am Smartphone-Café kritt dir an enger entspaanter Atmosphäre all néideg Hëllef.

Déi Jugendlech aus dem Jugendhaus ginn iech, mat Hëllef vun der Organisatioun GoldenMe, eng perséinlech a kompetent Berodung.

Kaffi a Kuch hu mir natierlech och vir iech do.

Dës Aktivitéit ass gratis, déi Jugendlech wieren awer frou iwwer all klengen Don, well Sie sech dermadder en Ausflug mam Jugendhaus finanzéiere wëllen

Dir kënnt iech vir dës Aktivitéit beim Club umellen (263364-1 oder [secretariat@cud.lu](mailto:secretariat@ cud.lu)), dir kënnt awer och spontan laanschtkommen, sou wéi dir Zäit hutt!





Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 17. Mai 2024, um 19h30

Wo | Où ?

Centre culturel & sportif Heffingen, 13 Sténkel

Preis | Prix ?

5€

Wer | Qui ?

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl (SBE) mit
Elisabeth BASTIAN, Lëtzebuerger Veräin fir
Gedächtnestraining (LVGT)

Wer kennt das nicht: Grade war der Gedanke noch da, jetzt ist er weg! Was wollte ich nochmal aus dem Keller holen? Oh je, wie heißt diese Person, ich müsste mich doch an ihren Namen erinnern...

Was können wir für ein besseres Gedächtnis tun?

Der erste Schritt dürfte darin bestehen, sich zu informieren: Wie funktioniert unser Gedächtnis und wie können wir unser Gehirn trainieren?

Alles, was Sie hierzu wissen sollten, erfahren Sie in einem etwa anderthalbstündigen Infoabend, der auch praktische Übungen umfasst.

Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 18. März anmelden!
Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 18 mars !

Visite de la ville de Grevenmacher



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 11. Juni 2024,
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Grevenmacher

Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Preis | Prix ?

+/- 20€

Chaque ville a des traditions anciennes, mais Grevenmacher a beaucoup plus à offrir ! Saviez-vous qu'il y a un lien étonnant entre un cochon et la destruction de la ville ? Eh bien, selon la légende, il y a longtemps, un énorme cochon sauvage a ravagé les cultures et causé des dégâts considérables à Grevenmacher. Depuis lors, le cochon est devenu un symbole de la ville et est souvent représenté dans son folklore et ses festivals. À la fin de votre visite à Grevenmacher, vous aurez l'occasion de déguster un délicieux jus de raisin ! C'est une expérience incontournable pour découvrir les saveurs uniques de la région. Alors, préparez-vous à vous régaler avec ce délicieux breuvage fruité lors de votre visite à Grevenmacher !

Historische Wurzeln hat jede Stadt, doch Grevenmacher bietet vieles mehr! Was hat ein Schwein mit der Zerstörung der Stadt zu tun? Weshalb es schon immer etwas teurer war ein Bürger Grevenmachers zu sein? Lassen Sie sich überraschen!

Kakteenland Steinfeld und Schuhmeile Hauenstein



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 03. April 2024,
Abfahrt 07h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Steinfeld / Hauenstein, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 50€

In der sonnigen Pfalz, eingebettet in der sonnenverwöhnten Natur der südlichen Weinstraße befindet sich ein ganz besonderes Fleckchen Erde, das Kakteenland Steinfeld. Dort werden wir uns bei einer Führung verzaubern lassen, von dem exotischen Flair tausender tropischer Pflanzen, Kakteen Sukkulente in all ihrer Farbenpracht auf 5000 Quadratmetern Ausstellungsfläche. Natürlich können diese auch vor Ort gekauft werden.

Auf unserem Heimweg machen wir noch Halt, an Deutschlands größter Schuhmeile, wo sie auch noch genügend Zeit haben werden, durch die Geschäfte zu bummeln.



Stage de voile en catamaran



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 17. April 2024,
Abfahrt um 06h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Bures, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 210€

Initiation sur une journée afin de découvrir ou de vous perfectionner en catamaran. Cette initiation de catamaran est une excellente façon de découvrir la navigation, en particulier si vous êtes débutant. Pendant le stage, vous apprendrez les bases de la navigation en catamaran, y compris la voile et le contrôle du bateau. Vous aurez également la possibilité de pratiquer des manœuvres, telles que les virements de bord et les empannages, pour améliorer vos compétences en navigation. Cette découverte de catamaran est dispensée dans la base de loisirs de bures, qui offre, tout au long de l'année, un panel d'activités nautiques et de plein air. Un endroit magnifique, offrant des paysages à couper le souffle, ce qui en fait une expérience mémorable et enrichissante...

Visite Entreprise Grosbusch



Wann | Quand ?

Am Donnerstag 18. April 2024,
Abfahrt um 09h45 (Bissen)

Wo | Où ?

Ellange

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 40€

Une visite d'entreprise, implantée au Luxembourg depuis 1917 dans l'importation et la distribution des fruits et légumes au Grand-Duché de Luxembourg et à travers la grande région. Une visite en deux temps, une partie plus explicative avec power point et vidéo avant de réaliser sur place lors de la deuxième partie de visite la vie et la logistique de cette entreprise familiale. Lors de la visite vous recevrez un jus d'orange et un petit cadeau de bienvenue.



Eifeler Glockengiesserei Brockscheid



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 19. April 2024,
Abfahrt um 07h45 (Bissen)

Wo | Où ?

Brockscheid, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 60€

Das Glockengießen ist ein Handwerk mit jahrhundertealter Tradition.

Die Herstellung einer Glocke, seit Jahrhunderten wenig geändert, ist ausschließlich Handarbeit. Die Form wird in sechs bis acht Wochen in zahlreichen Arbeitsgängen aus Ziegelsteinen und Lehm, der mit Pferdemist und Rinderhaaren gebunden wird, hergestellt. Höhepunkt der Glockenherstellung ist der vier- bis fünfmal im Jahr stattfindende Glockenguss, bei dem nach traditionellem Ritual 1100 Grad heiße Bronze durch Kanäle in die Form geleitet wird. Im großen Verkaufsraum finden Sie neben Gebrauchs- und Kunstgegenständen auch Bronze- und Messingglocken verschiedener Größe und Art.

Le moulage des cloches est un métier avec une tradition vieille de plusieurs siècles.

La fabrication d'une cloche, qui a peu évolué au fil des siècles, est entièrement artisanale. Le moule est fabriqué en six à huit semaines en plusieurs étapes de travail à partir de briques et d'argile liées avec du fumier de cheval et des poils de bétail.

Erlebniswelten Grubenfeld



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 25. April 2024,
Abfahrt 08h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Mayen, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 55€

Die Erlebniswelten Grubenfeld liegen am Rande einer uralten Bergbaulandschaft: dem Mayener Grubenfeld. Vor mehr als 7.000 Jahren begannen die Menschen in der Osteifel einen Schatz aus den Lavaströmen der Vulkane zu bergen: wertvolle Steine, die fortan Geschichte machen sollten.

Die "Schatzsucher" ließen eine bizarre und abenteuerliche Bergbaulandschaft zurück: Das Mayener Grubenfeld

An diesem Tag folgen wir einem echten Steinbrecher in seinen Arbeitsalltag im Steinbruch und helfen ihm beim Sprengen, Göpeln, Kranen, Heben und Tragen. Interaktive Kraftmaschinen vermitteln uns ein Gefühl für die Mühen und Gefahren bei der Gewinnung von Basalt aus den Lavaströmen. Neben der Arbeit wird auch das alltägliche Leben der Bergarbeiter und ihrer Familien beleuchtet. Gleich nebenan besichtigen wir dann das Original: Das Mayener Grubenfeld.

Ein Rundweg schlängelt sich durch die bizarre Bergbaulandschaft mit dem Silbersee, dem Skulpturenpark „Lapidea“ bis hin zum „Fledermaus-Stollen“. Dort führt uns ein begehrter Schacht in ein altes Bergwerk, wo wir mit etwas Glück die jetzigen Bewohner beobachten können: Fledermäuse.

Bibliothèque nationale du Luxembourg



Wann | Quand ?

Am Montag, den 29. April 2024,
Abfahrt um 13h30 (Mersch Gare)

Wo | Où ?

Kirchberg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

Gratis

La Bibliothèque nationale conserve, collecte et catalogue toutes les publications éditées au Luxembourg ainsi que celles parues à l'étranger en rapport avec le Grand-Duché. Elle est la principale bibliothèque patrimoniale, scientifique et de recherche du pays. Elle a une vocation encyclopédique, environ trois quarts de ses fonds proviennent de l'étranger et touchent tous les domaines du savoir afin de satisfaire, au mieux, la demande de ses usagers.

Besichtigung der königlichen Gewächshäuser von Laeken, und Besuch des Atomiums



Wann | Quand ?

Am Dienstag, dem 7. Mai 2024,
Abfahrt um 10h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Brüssel, Belgien

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 90€ + Transportkosten

Die königlichen Gewächshäuser von Laeken öffnen jedes Jahr im Frühling für einige Wochen ihre Türen für die Öffentlichkeit. Diese hundert Jahre alt Tradition ist noch immer erhalten geblieben.

Die heutige Pflanzensammlung der königlichen Gewächshäuser von Laeken hat immer noch besonderen Wert, es gibt noch einige Pflanzen, die zu den ursprünglich von Lepold II angelegten Pflanzungen gehörten, diese entsprechen somit noch immer dem Geist des ursprünglichen Konzeptes. Außerdem beherbergen sie viele seltene und wertvolle Pflanzen. Anschließend besuchen wir noch das Atomium, das ursprünglich für die Expo 58 gedacht war und nicht überleben sollte. Zwischen 2004 und 2006 wurde es renoviert, und ist es die beliebtesten Touristenattraktion der Hauptstadt Europas.

Zum Schluss lassen wir uns im Panorama Restaurant, das 100 m über dem Boden in der obersten Sphäre des beeindruckendsten Monuments der Hauptstadt liegt, mit einem 3 Gänge-Menü verwöhnen.

Chaque année, au printemps, les Serres de Laeken sont ouvertes au public, durant environ 3 semaines. L'occasion de découvrir l'architecture magistrale d'Alphonse Balat, le professeur de Victor Horta, et une collection florale exceptionnelle. Par la suite, nous visitons l'Atomium, symbole de la ville européenne. A la fin de notre visite nous dégusterons un menu 3 services dans la sphère supérieure à 100m d'altitude.

„Fësch-Haff“, wenn Tiere das Gemüse füttern!



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 14. Mai 2024,
Abfahrt um 11h00 (Lorentzweiler)

Wo | OÙ ?

Greiveldingen

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 65€

„Fëschhaff“ ist heute ein innovatives Unternehmen, das von zwei jungen Unternehmern gegründet wurde und das die Aufzucht von Lebewesen und von Pflanzen im Wasser behandelt, und sich auf die Forschung rund um die Aquapower-Technologie spezialisiert hat. Konkret bedeutet das, dass die Fische vom Menschen gefüttert, deren Ausscheidungen in natürliche Dünger umgewandelt, und diese durch die Pflanzen mit dem Wasser aufgenommen werden. Das Wasser, das durch die Pflanzen gefiltert wird, läuft wieder zurück zu den Fischen.

Am „Fëschhaff“ in Greiveldingen werden also Obst und Gemüse (mehrere Sorten Salat) nachhaltig mithilfe von Fischen gezüchtet.

Weil das Ganze in einem Gewächshaus stattfindet, das mit Energie aus Sonnenkollektoren geheizt wird, kann man das ganze Jahr über produzieren und es entsteht eine lokale Produktion, die nicht von weit hertransportiert werden muss.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen in Stadtbredimus machen wir eine Führung vom „Fëschhaff“ mit anschließend einer Verkostung von einem Glas Wein, da der „Fëschhaff“ sich hinter einem Winzerbetrieb befindet.

Andra, Laboratoire souterrain de Bure



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 12. Juni 2024,
Abfahrt um 06h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Bure, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 65€

Le réseau de galeries du Laboratoire souterrain, situé à 445 et 490 mètres de profondeur, permet aux scientifiques de mener études et essais nécessaires au projet Cigéo. Creusé à partir de 2000, le Laboratoire souterrain constitue un atout scientifique exceptionnel pour l'Andra. Avant d'enfouir à grande profondeur pour une quasi-éternité des déchets radioactifs de haute activité, toutes les précautions doivent être prises. Il faut s'assurer de la qualité de la roche qui les accueillera. Il faut vérifier que les couches géologiques situées à des centaines de mètres sous terre possèdent les qualités qui leur sont prêtées ! Il était indispensable de construire ce laboratoire pour mener des recherches sur le milieu argile du Callovo-Oxfordien qui se trouve à cet endroit à quelques 500 m de profondeur.



Musée Mudia à Redu



Wann | Quand ?

Am Donnerstag 16. Mai 2024,
Abfahrt um 08h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Redu, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 55€

Découvrir l'art d'une manière différente, le Mudia à Redu présente de façon attractive et ludique plus de 300 œuvres d'art, vous permettant de découvrir l'évolution de l'art à travers la peinture et le dessin, mais aussi la sculpture, la bande dessinée, la photographie ou le film d'animation. Plus de 60 attractions amusantes pour toutes et tous vous attendent dans chacune des 20 salles. Toutes ces activités interactives, ludiques et amusantes vous permettront de voir, et de comprendre l'art tout en vous amusant.

Besichtigung der Werkstätten der Ligue HMC für Menschen mit einer Beeinträchtigung und gemeinsames Essen im Restaurant Pomme Pomme in Capellen.



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 21. Mai 2024,
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Capellen

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 30€ (max. 7 Personen)

Hier arbeiten Menschen mit einer intellektuellen und/oder körperlichen Beeinträchtigung. Die Ligue HMC betreut mehr als 200 Menschen mit einer Beeinträchtigung, sie bietet außerdem andere Dienste wie zum Beispiel Wohnstrukturen, Tagesbetreuung, Freizeitbeschäftigung, Information und usw.

Besuchen Sie mit uns am Morgen die Werkstätten der Ligue HMC in Capellen, die seit wenigen Jahren in neuen Gebäuden untergebracht sind. Diese ermöglichen perfekte Bedingungen zum Arbeiten.

Die verschiedenen Ateliers sind z.B. Tischlerei, Weberei, Schweißerei, Verpackung (Bsp. Nikolaustüten oder für unser Postunternehmen), Rohrstock, Buchbinderei, Dienste für die „Superdréckskëscht“, Piwel-Schwämmchen, Keramik und vieles mehr.

Gegen Mittag genießen wir ein gemeinsames Essen im hauseigenen Restaurant um anschließend weiter nach Olm zu fahren und dort die Fruit-Coop zu besichtigen, hier werden das ganze Jahr über Obst und Gemüse gezüchtet, das im Laden verkauft und in den Ateliers zu Marmelade und weiterem verarbeitet wird.

Natürlich darf ein Besuch im hauseigenen Laden auch nicht fehlen.

Bergère de France



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 28. Mai 2024,
Abfahrt um 06h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Bar-le-Duc, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 65€

Créée en 1946, Bergère de France est une entreprise qui a développé son activité en se dotant d'une des plus grandes et des plus compétitives filatures d'Europe. Aujourd'hui, celle-ci a la maîtrise de toute la chaîne de fabrication du fil jusqu'à sa distribution, et ce afin de réduire les coûts, les délais, et garantir aux clients une qualité optimale. Rester concurrentiel permet à l'entreprise de compter parmi les leaders de son marché : elle produit en effet plus de la moitié du fil à tricoter vendu sur le marché français. L'entreprise est implantée sur 40 000 m² de locaux couverts. La visite guidée présente les différents ateliers, de l'arrivée de la matière au conditionnement en pelotes, à la chaîne de préparation des colis. Possibilité d'achat au magasin d'usine à l'issue de la visite guidée.



Chocolaterie Edouard



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 31. Mai 2024,
Abfahrt um 13h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Florenville, Belgien

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 60€

Depuis 1998, Edouard Bechoux symbolise la créativité, la générosité, la qualité du chocolat et de la pâtisserie. Situé à Florenville ce chocolatier belge a reçu une grande renommée de chocolatier belge lors de l'exposition universelle de 2015. Il a aussi conçu le gâteau chocolat pour le couple royal Philippe et Mathilde. Je vous propose de vous rendre dans son atelier pour un accueil avec un chocolat chaud, un commentaire sur l'histoire et la production du cacao. Et la réalisation de pralines : tout le monde repart avec ses propres créations chocolat. Certainement une belle journée gourmande.

Freilichtmuseum Roscheider Hof



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 13. Juni 2024,
Abfahrt 09h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Konz, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 50€

Im Freilichtmuseum Roscheider Hof begeben wir uns auf eine spannende Reise durch die Zeit und erfahren wie die Menschen an Saar und Mosel in den letzten 200 Jahren gelebt und gearbeitet haben.

Insgesamt 4000 qm volkskundliche Ausstellungen vom Weinbau bis zum Zahnarzt können im historischen Ausstellungsgebäude des Hofgutes und im Waldmuseum besichtigt werden. Das große Zinnfigurenmuseum und die Spielzeugwelten lassen nicht nur Kinderherzen höherschlagen. In den Gebäudegruppen des Freigeländes können wir Häuser und Gehöfte begehen, die entsprechend ihrer Nutzung möbliert und mit Hausrat ausgestattet sind. Im Rosengarten können wir den Duft der Rosen und den der Heil- und Gewürzpflanzen im danebenliegenden Kräutergarten wahrnehmen.



Karting Mondercange



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 14. Juni 2024,
Abfahrt 13h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Monnerich

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

abhängig von der Teilnehmerzahl

Während eines Nachmittags lassen wir die Rennfahrer aus uns raus. Auf der Kartingpiste haben schon grosse Rennpiloten das Kartfahren trainiert und wir machen es ihnen nach. Die Piste ist 867 Meter lang und 8 Meter breit, und sie besteht schon seit 1974.

Une après-midi pour découvrir les joies du pilotage sur le circuit de Karting de l'ACL. Une piste de 867 mètres de long et d'une largeur de 8 mètres vous attend. Schumacher et Trulli et beaucoup d'autres pilotes se sont formé ici sur les karts.

Fahrt mit dem Burg-Landshut-Express und Schifffahrt in Bernkastel



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. Juni 2024,
Abfahrt 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Bernkastel, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 70€

Mit dem Burgexpress geht es für uns zum Burgberg. Hier thront die Burg Landshut als Ruine und Wahrzeichen von Bernkastel-Kues hoch über der Stadt auf einem Felsvorsprung von ungefähr 60 m. Schon die Fahrt in dem gelben Oldtimer-Bus ist ein Erlebnis: mitten durch die steilen Weinberge, vorbei an der St. Anna Kapelle mit ihrem Kreuzweg, geht es weiter zur Burgruine. Hier erleben wir einen einzigartigen Ausblick über die Stadt und das imponierende Moseltal. Im Innenhof lädt ein Restaurant-Café zum Verweilen ein, wo wir ein leckeres Menü zu uns nehmen werden. Zurück im Tal angekommen, werden wir noch eine kleine Schiffrundfahrt machen. Moselaufwärts geht die Fahrt vorbei am Hafen nach Andel, Lieser, Mülheim und wieder zurück nach Bernkastel.



Le circuit Godchaux



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 26. Juni 2024,
Abfahrt um 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Vallée de l'Alzette

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 50€ (avec Repas)

Entdecken Sie bei diesem zweistündigen Waldspaziergang die Anfänge der Industrialisierung in der Umgebung der Stadt Luxemburg. Der Rundgang trägt den Namen der Familie, welche am Anfang des 19. Jahrhunderts die Textilindustrie im Alzette-Tal eingeführt hat.

Cette promenade forestière de 2 heures vous fera découvrir les débuts de l'industrialisation dans les environs de la ville de Luxembourg. Le circuit porte le nom de la famille à l'origine de l'industrie textile dans la vallée de l'Alzette au début du 19^e siècle. Avec étonnement, nous nous rendrons compte que longtemps avant de devenir une place financière internationale, Luxembourg était une ville industrielle. Ce fut au cours de la première moitié du 19^e siècle que des manufactures d'un type nouveau s'établirent dans les faubourgs et le long de la vallée de l'Alzette. Véritables usines, elles employaient une main-d'œuvre nombreuse et avaient recours à des procédés de fabrication mécanique.

Visite guidée réserve naturelle Schlammwiss



Wann | Quand ?

Am Donnerstag 27. Juni 2024,
Abfahrt um 13h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Uebersyren

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 40€

Grace au soutien de l'œuvre Nationale de Secours Grande Duchesse Charlotte, un nouveau programme de visite guidée au cœur de la réserve naturelle Schlammwiss a été créé. Il vous permettra de découvrir le fonctionnement de la réserve, sa faune et sa flore. Une partie de la visite sera consacrée aux oiseaux migrateurs et comment on suit leur migration grâce à leur bagage.



Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 17. Mai und den 28. Juni 2024,
Abfahrt um 06h30 (Lorentzweiler gare)

Wo | Où ?

Maastricht, Niederlande

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.

Buchclub Uelzechtdall



Wo | OÙ ?

In unsere Räumlichkeiten, Sall Fautelfiels

Wer | Qui ?

Lydie Lamborelle

Spannende, aktuelle Romane, angeregte Gespräche.

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

Wann | Quand ?

Immer von 16h00 bis 17h30

2. April	Robert Harris: Pompeji
7. Mai	Elena Fischer: Paradise Garden
4. Juni	Kate Grenville: Ein Raum aus Blättern



It's Tea Time

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

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

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!

The exact dates will be confirmed upon your inscription.

Mierscher Kulturhaus

Wir haben mit dem Mierscher Kulturhaus eine rege Zusammenarbeit begonnen. Das Kulturhaus ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an.

In dieser Ausgabe haben wir 4 verschiedene Aufführungen für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem **Vorzugspreis/Vorstellung** buchen können! Die Auswahl ist so vielfältig wie es das ganze Programm des Kulturhauses ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.

www.kulturhaus.lu



SPEKTAKEL
D'Melusinnen
E neie Fraekabaret fir Lëtzebuerg



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 19. April 2024
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

20€

Wéi sollt d'Melusina sech fillen, wann et haut lieue géif? Wär hatt eis Grand-Duchesse oder éischer eng Influencerin, déi eis Massage-Ueleg verkafe wéilt?

Wie wär säi Sigfrid? Den Heng, de Xav, de Serge Tonnar oder iewer de Flavio Becca? An eigentlech hätt et schonn deemools vill léiwer de Sigfrid aus der Nibellungeso gehat, dee géint d'Draache kämpft an ee reegelrechte Playboy war, wéi säi Langweiler vu Feelen, deen him eng ongehëtzt Buedkummer als Prisong op engem verloossene Fiels gebaut hat. Oder wär säi Sigfrid um Enn dach éischer ee Sigfrida?

A ganz bestëmmt wéilt hatt och net just all 7 Joer eng Kéier opdauchen a verzweifelt op een Erléiser hoffen, mee hatt wéilt säi Liewen a vollen Zich genéissen, sangen, danzen a feieren an ni méi un d'Vespriechen an un d'Schwier vun de Männer gleewen.

Am Joer 2024 brauch Lucilinburhuc definitiv ee Fraekabaret, deen op der Héicht vun der Zäit Stellung zu der Lag vun eiser Bommeleeër.innen-Natioun hëlt. D'Melusinnen erfëllen mat sprëtzeg-frechem Sproochwitz an enger gewoter, feminin-feministescher Bühneshow all Är geheimste Wësch a wëllsten Droom.

Et spillen: Véronique Kinnen, Noémie Leer, Géraldine Posing, Isabel Bib Wolff

Texter: Josiane Kartheiser, Christiane Kremer, Noémie Leer, Roland Meyer

Musik: Noémie Leer, Nathalie Moretoni, Claire Parsons, Georges Urwald

Regie: Roland Meyer

CONCERT

Nacht der Filmmusik

Silent Explosion Orchestra, Kevin Naßhan, Roland Kunz
Filmmusik von Disney bis *Herr der Ringe* im Big Band-Sound



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 11. Mai 2024 um
20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

28€

Das Silent Explosion Orchestra bietet ein Konzertereignis für Jung und Alt. Dabei trifft eine Big Band auf ein klassisches Streicherensemble und präsentiert dabei verschiedene Arten der Filmmusik von Pop- und Soulmusik über Big Band-Swing bis hin zu symphonischen Orchesterwerken.

Das Orchester bringt den Glanz Hollywoods auf die Bühne und sorgt dafür, dass Gänsehaut und Emotionen auf das Publikum übertragen werden.

Präsentiert wird die *Nacht der Filmmusik* vom bekannten und beliebten Moderator Roland Kunz vom saarländischen Rundfunk, der es wie kein Zweiter versteht, Inhalte gleichzeitig auf anschauliche und unterhaltsame Weise zu vermitteln.

Silent Explosion Orchestra

Leitung: Kevin Naßhan

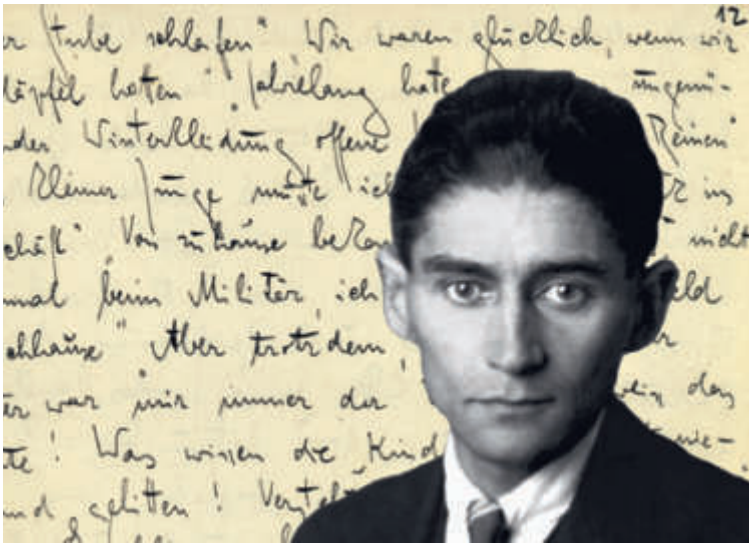
Gesang: Svenja Hinzmann, Martin Herrmann, Sebastian Weber

Moderation: Roland Kunz

Filmmusik aus *Harry Potter*, *Rocky*, *High Society*, *The Pink Panther*, *The Blues Brothers*, *Fluch der Karibik*, *Disney-Filmreihe* uvm.

SPEKTAKEL

Brief an den Vater Franz Kafka, Kay Wuschek Luxemburger Erstaufführung



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 7. Juni 2024 um
20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24€

Wie sieht das Standhalten gegenüber einem übermächtigen Vater aus? Was bewegte den Sohn, diesen Brief zu schreiben und niemals abzuschicken? Welche Ängste und Sehnsüchte bewegten ihn dazu? Die Verarbeitung von Erlebtem, die bildhafte Darstellung von Phantasien, Erinnerungen und inneren Reaktionen des Sohnes erkunden den Raum einer vielseitigen Welt der Gefühle. Nähe und Distanz zwischen Vater und Sohn eröffnen und schließen sich immer wieder. Die sehr verschiedenen Momente im Leben lösen seltsame und eigenwillige Bedürfnisse aus. Entfremdung, Hoffnung, Störung, Einsamkeit und Schuldgefühle offenbaren eine Zeit voller wechselhafter Wünsche und Konflikte. Eine Einsicht in die realen oder wirklich nur einsehbaren Ursachen dieser seltsamen und energiegeladenen Vater-Sohn-Beziehung öffnet eine vielfältige theatrale Welt Franz Kafkas.

Regie: Kay Wuschek

Schauspiel: Jan Jaroszek

CONCERT

Dialogs in Space – Scarlatti & Purcell revisited Luxembourg Saxophone Ensemble, Hy-Khang Dang, Mierscher Kulturhaus Laboratoire musical



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 21. Juni 2024
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24€

À la recherche d'un concept ambitieux et innovateur, les musicien.ne.s du Luxembourg Saxophone Ensemble se prêtent à réinventer le format du concert ordinaire. Le groupe se lance dans une passionnante tentative de faire augmenter la sonorité de son instrument en le faisant voyager à travers l'espace ou en le transformant avec les moyens de la musique électroacoustique. Le laboratoire se déroule notamment autour d'une association plutôt inhabituelle entre les instruments de musique baroque et le saxophone, mais aussi autour de l'improbable rencontre entre le saxophone et les chefs d'oeuvre de Henry Purcell et Giacomo Scarlatti.

Luxembourg Saxophone Ensemble

Direction artistique: Hy-Khang Dang

Soprano: Leana Sealy, Nadine Diedenhofen, Catrin Fellerich

Alto: Nadine Kaufmann, Anaïs Lorentz, Joëlle Wiseler

Ténor: Hy-Huu Dang, Gregory Ney, William Upton

Baryton: François Breger, Lisa D'Harcour

Basse: Ulric Berg

Clavecin: Robert Kania

Théorbe: Manou Schreiner

Contrebasse: Max Serra

Œuvres de Purcell, Scarlatti, Avison, Berio et Beatles

Production: Mierscher Kulturhaus, Luxembourg Saxophone Ensemble

APRIL

Mo	01	Lundi de Pâques
Di	02	Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Buchclub Uelzechtdall
Mi	03	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pétanque, Kakteenland Steinfeld und Schuhmeile Hauenstein
Do	04	Autopédestre, Stricken ist inn
Fr	05	Nordic Walking normal, Jogging, Überraschungsausflug - Journée Surprise
Sa	06	
So	07	Immer wieder Sonntags
Mo	08	Rad fahren, Stricken ist inn, Fit am Alter
Di	09	Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Spillowend Lorentzweiler
Mi	10	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pétanque
Do	11	Autopédestre, Stricken ist inn
Fr	12	Nordic Walking normal, Jogging, VTT
Sa	13	
So	14	Opéra: Pélleas et Mélisande
Mo	15	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall
Di	16	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX
Mi	17	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque, Stage de voile en catamaran
Do	18	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Visite Entreprise Grosbusch
Fr	19	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, SPEKTAKEL: D'Melusinnen, Eifeler Glockengiesserei Brockscheid
Sa	20	
So	21	
Mo	22	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Séjour Nordic Walking
Di	23	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Séjour Nordic Walking
Mi	24	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque, Séjour Nordic Walking
Do	25	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Erlebniswelten Grubenfeld, Séjour Nordic Walking
Fr	26	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, VTT

Sa	27	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	28	
Mo	29	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Luerenzweiler Smartphone-Café, Bibliothèque nationale du Luxembourg
Di	30	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour ganzer Tag, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX

MAI		
Mi	01	Fête du Travail
Do	02	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball
Fr	03	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT
Sa	04	
So	05	Immer wieder Sonntags
Mo	06	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall
Di	07	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtdall, Besichtigung der königlichen Gewächshäuser von Laeken und Besuch des Atomiums
Mi	08	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque
Do	09	Jour de l'Europe / Ascension
Fr	10	Den Club ass zou
Sa	11	CONCERT: Nacht der Filmmusik
So	12	Uelzechtdall Chouer - Concert Spirituel
Mo	13	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 1
Di	14	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, „Fësch-Haff“ - wenn Tiere das Gemüse füttern, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 1
Mi	15	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 1
Do	16	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Musée Mudia à Redu, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 1

Fr	17	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, KONFERENZ: Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend, Maastricht, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 1
Sa	18	Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 1
So	19	Opéra: I Capuletti e i Montecchi
Mo	20	Lundi de Pentecôte
Di	21	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour ganzer Tag, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Ligue HMC
Mi	22	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque
Do	23	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Décoration sur service à café
Fr	24	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, VTT
Sa	25	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	26	
Mo	27	Rad fahren, Stricken ist inn, Fit am Alter, Luerenzweiler Smartphone-Café
Di	28	Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Bergère de France
Mi	29	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pétanque, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 2
Do	30	Autopédestre ganzer Tag, Stricken ist inn, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 2
Fr	31	Nordic Walking normal, Jogging, Chocolaterie Edouard, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 2

JUNI		
Sa	01	Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 2
So	02	Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 2
Mo	03	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Kulturreise Lübeck und Umgebung Grupp 2
Di	04	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtdall
Mi	05	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque
Do	06	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball
Fr	07	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, SPEKTAKEL: Brief an den Vater
Sa	08	

So	09	Immer wieder Sonntags
Mo	10	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Soirée dansante
Di	11	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, Visite de la ville de Grevenmacher
Mi	12	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque, Andra - Laboratoire souterrain de Bure
Do	13	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Freilichtmuseum Roscheider Hof
Fr	14	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, Wir entwickeln unser eigenes Parfüm, Karting Mondercange
Sa	15	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	16	Vëlosvakanz
Mo	17	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Statue Powertex pour l'extérieur, Vëlosvakanz
Di	18	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Vëlosvakanz
Mi	19	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque, Vëlosvakanz
Do	20	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Statue Powertex pour l'extérieur, Vëlosvakanz
Fr	21	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, CONCERT: Dialogs in Space, Fahrt mit dem Burg-Landhut-Express und Schifffahrt in Bernkastel, Vëlosvakanz
Sa	22	
So	23	Fête Nationale
Mo	24	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Luerenzweiler Smartphone-Café
Di	25	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour ganzer Tag, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, TRX
Mi	26	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Pétanque, Le circuit Godchaux
Do	27	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Visite guidée réserve naturelle Schlammwiss
Fr	28	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, Maastricht
Sa	29	
So	30	

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. A votre rythme et en respectant vos capacités. Nous essayerons de progresser pour que vous puissiez courir 1h ou suivant votre niveau augmenter la distance parcourue sur 60 minutes de course. Un petit plus, chaque dernier jogging du mois je vous propose de finir le mois par un petit verre et quelques bouchées gourmandes. En règle générale, je m'occuperai de venir avec le café et les boissons.



Aquagym in Mersch



Wann | Quand ?

Ab Montag den 15. April 2024,
Immer montags und freitags von 16h15-17h15
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebjerg, Mersch

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

100€ / 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. April 2024,
Immer dienstags von 09h00-11h00

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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.

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.



Pickle Ball



Wann | Quand ?

Ab dem 18. April 2024,
Immer donnerstags von 09h00-11h00

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.

Stricken ist inn!!!



Wann | Quand ?

Immer montags und donnerstags
von 14h30-16h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

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



Fit am Alter



Wann | Quand ?

Ab dem 15. April 2024,
immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole Wolff

Preis | Prix ?

25€

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

Nicole vous propose de l'accompagner dans le parc de Mersch pour des petites balades renforcées.

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 15. April 2024, immer montags
von 16h30-18h00 (außer Schulferien)
Oder ab dem 16. April 2024, immer dienstags
von 12h45-14h15 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Laura Millington

Preis | Prix ?

55€ / Trimester

Yoga kennt kein Alter. Yogaübungen halten den Körper fit, erfrischen Geist und Seele und bewirken langfristig mehr Lebensqualität und innere Ausgeglichenheit. Aus diesem Grund ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Yoga ist eine einfache Möglichkeit, die körperliche Fitness, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten und zu verbessern.

Der Yogakurs beinhaltet eine Stunde Körperübungen (Asanas), einen Viertelstunde Atemübungen (Pranayama) und eine Viertelstunde körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation mit Klangschalen und Meditation.

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



Fit for Fun



Wann | Quand ?

Ab dem 15. April 2024,
Immer montags von 19h30-20h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

Wer | Qui ?

Francine Nickels

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



Wo und Wann | Quand et où?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 16. April 2024, immer dienstags
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

Centre Culturel, Helmdange:

Ab dem 17. April 2024, immer mittwochs
von 18h00-19h00 (außer Schulferien)

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 17. April 2024, 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. April 2024
immer dienstags von 08h45-09h30

Intermédiaire : Ab dem 18. April 2024
immer donnerstags von 09h00-09h45

Avancé : Ab dem 18. April 2024
immer donnerstags von 10h00-10h45
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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.

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 !

Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wo und Wann | Quand et où ?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 15. April 2024, immer montags
von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 17. April 2024, 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. April 2024, immer montags
von 13h45-15h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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.

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.

Es wird wieder genäht!



Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler:

Ab dem 15. April 2024, immer montags
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 17. April 2024, immer mittwochs
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Wer | Qui ?

Fabienne Streng

Preis | Prix ?

75€ / Trimester

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

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

Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.



Uelzechtdall-Chouer



Wann | Quand ?

Immer donnerstags,

Jeweils um 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. April 2024, 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



Wo und Wann | Quand et où?

Ab dem 15. April 2024, immer montags
von 09h30-10h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Salle 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. April 2024, 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. April 2024,
Immer mittwochs von 19h30 bis 20h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Maison Relais Krounebiert, Mersch

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

100€ / Jahr (40€ | Trimester)

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

Nordic Walking Cours intensif



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00-16h00

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt/

Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

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 ballades seront dans les parcs et pistes vélo. Dès que la lumière nous le permettra nous irons dans les bois.



Noten lernen, wieso nicht ?

Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !



Wann | Quand ?

Ab dem 17. April 2024, immer mittwochs
von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy Holcher

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

Singen sie in einem Chor aber sie können keine Noten lesen? Oder haben sie Enkelkinder die in einem Musikkurs sind, und sie wollen diese dabei unterstützen? Oder wollen sie einfach nur etwas Neues dazu lernen? Vielleicht späterhin auch ein Instrument ausprobieren?

Dann ist dieser Kurs für sie. Mit viel Spaß und nur mit der nötigen Theorie lernen sie Noten lesen und bekommen auch eine kleine Einweisung in die Musiktheorie. Versuchen sie es, sie werden es nicht bereuen.

Avez-vous toujours eu envie d'apprendre les notes ? Pour mieux comprendre la musique, voir même pour éventuellement essayer de jouer d'un instrument ? Alors inscrivez-vous à ce cours. Dans une bonne ambiance et sans trop de théorie, vous apprendrez à lire une partition.

Fit mat Tanzen



Wann | Quand ?

Ab dem 16. April 2024, 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, den 12. und 26. April 2024

Am Freitag, den 03. und 24. Mai 2024

Am Freitag, den 07. und 21. Juni 2024

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 dem 16. April 2024, immer dienstags von 10h15-11h15 (außer Schulferien)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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

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



Linedance



Wann | Quand ?

Ab dem 15. April, immer montags

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

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

Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

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

In Level 1 für Anfänger werden die Grundschrirte erlernt, und in Level 2 für Fortgeschrittene werden langsam komplexere Choreographien erarbeitet.

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

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

Le niveau 1 pour les débutants qui apprendront les pas de base en s'amusant, et le niveau 2 pour les initiés des chorégraphies plus complexes sont lentement élaborées.

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

Décoration sur service à café



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 23. Mai 2024
von 14h00 bis 17h00

Wo | Où ?

In unserem Büro in Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Materialkosten

Je vous propose de réaliser une technique simple pour customiser une porcelaine blanche (tasses, assiettes et autres). Pour le faire, nous utiliserons du vernis à ongle un peu spécial, un bac d'eau et votre support. Attention, cette technique laisse une grande part à l'imprévu, car il est difficile de savoir comment les couleurs vont se mettre. Si vous êtes prêts à laisser une part au hasard dans votre création, inscrivez-vous.



Statue Powertex pour l'extérieur (avec lumière)



Wann | Quand ?

Am Montag, den 17. Juni und Donnerstag,
den 20. Juni 2024 von 14h00 bis 17h00

Wo | Où ?

In unserem Büro in Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Materialkosten

Décorez votre jardin ou terrasse avec cette statue de dimension respectable. Cette statue en forme... éclairée. Cet atelier demandera du temps et du travail, mais le résultat en vaut la peine. Un peu de savoir-faire, une touche de créativité, un peu de modelage et un peu d'électricité. Pour que l'activité se déroule au mieux, je vous contacterai pour commander les quantités, couleurs et accessoires que vous voulez, cela permettra de calculer un juste prix.



Remise en forme



Wann | Quand ?

Nach Termin

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ | 10 Einheiten

Halten Sie Ihren Körper fit oder verbessern Sie Ihre Kondition indem Sie bei uns an verschiedenen Apparaten (Fahrrad, Laufband, Revaline) ein Programm zusammengestellt bekommen. Der Kurs ist auf 10 Einheiten begrenzt und ist dazu gedacht Sie wieder fit zu machen um an einem unserer Kollektivkurse teilzunehmen.

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.

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 bei der Anmeldung mitgeteilt.

Wer | Qui ?

Ervin

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

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



Pétanque in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00 bis 18h00

Wo | Où ?

Lorentzweiler

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

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

“Klengen Treppeltour”



Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

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 Treppeltour” Ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 30. April,
den 21. Mai, den 25. Juni 2024

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.

Autopédestre



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

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 25. April 2024

Am Donnerstag, den 30. Mai 2024

Am Donnerstag, den 27. Juni 2024

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 !

Mit Nordic Walking in Form



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.

Gruppe 1:

langsamerer, angepasstes Training / débutants

Wann | Quand ?

Immer dienstags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

30€ pro Trimester

Gruppe 2:

normales training

Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

30€ pro Trimester

UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

Poterstonn Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h00

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.



Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, 19. April, den 17. Mai
und den 14. Juni 2024

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 !***

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Dienstag den, 09. und 23. April 2024

Am Dienstag den, 07. Und 21. Mai 2024

Am Dienstag den, 04. und 18. Juni 2024

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.



Einkaufen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 26. April, den 24. Mai
und den 28. Juni 2024

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 07. April, den 05. Mai
und den 09. Juni 2024

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, 27. April, den 25. Mai
und den 15. Juni 2024

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.

Mëttesdesch



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.

03/04/24	Kee Mëttesdesch
10/04/24	Kee Mëttesdesch
17/04/24	Pouletsgeschnetzeltes mat Muerten an Räis
24/04/24	Bouletten a Grompere Kolraben
01/05/24	Kee Mëttesdesch
08/05/24	Gehacktesbrood mat Äer, Bounengeméis an Gromperen
15/05/24	Spargelen
22/05/24	De Josy an de Joe kachen
29/05/24	Kee Mëttesdesch
05/06/24	Spaghetti Bolognese
12/06/24	2 Sorten Nuddelen
19/06/24	Gromperenzalot mat Wirschtercher
26/06/24	Assiette Fritten an Zalot

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@clubuelzechtdall.lu



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

E-mail: sekretariat@clubuelzechtdall.lu



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

E-mail: sekretariat@clubuelzechtdall.lu



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

E-mail: thierry@clubuelzechtdall.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

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag

09h00-12h00 & 14h00-16h00

Freitag

09h00-12h00

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

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: UNERLASSLICH ABER ZU OFT UNSICHTBAR!



Unerlässlicher
Pflegeangehöriger

Sie pflegen Ihren Partner, einen Verwandten,
Kind, Freund oder Nachbarn? Das Hilfs- und
Pflegenetzwerk Help steht Ihnen zur Seite,
damit jeder Tag ein guter Tag ist!
Rufen Sie uns an unter **26 70 26**.

alternatives.lu

Aidant.lu

Eine Initiative von

help
All Dag ass e gudden Dag

OS

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 issu de
sources responsables
FSC® C179465

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

