



Freijoer am Dall 2025

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

club
aktiv+







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Auf mit uns in den Frühling!

Veronika, der Lenz ist da! So haben es schon die Comedian Harmonists besungen. Die Tage werden länger, die Sonne strahlt heller, und die Natur erwacht zu neuem Leben. Diese Jahreszeit bietet uns die perfekte Gelegenheit, frische Luft zu schnappen, die Schönheit der Umgebung zu genießen und aktiv zu bleiben. In unserer Frühlingsbroschüre haben wir eine Vielzahl von spannenden und abwechslungsreichen Aktivitäten für Sie zusammengestellt, die sowohl Körper als auch Geist anregen.

Ob Sie gerne in der Natur unterwegs sind, kreative Hobbys pflegen oder neue soziale Kontakte knüpfen möchten – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Unsere Angebote reichen von geführten Spaziergängen in blühenden Parks über entspannende, oder aktivierende Kurse bis hin zu geselligen Nachmittagen mit Spielen und Workshops. Wir möchten Sie ermutigen, neue Erfahrungen zu sammeln, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und vor allem Spaß zu haben!

Gemeinsam mit unserem engagierten Team und unseren erfahrenen Kursleitern freuen wir uns darauf, Sie bei unseren Aktivitäten willkommen zu heißen. Lassen Sie uns gemeinsam den Frühling feiern und die positiven Energien dieser wunderbaren Jahreszeit nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserer Broschüre und hoffen, Sie bald bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße.

Auf mit uns in den Frühling!	3
INFOS :	
Wo steige ich eigentlich in den Bus?	6
Chèque cadeau à offrir	7
Carnet d'adresses	8
HIGHLIGHTS :	
Hinter den Kulissen der LUGA in Luxemburg	9
Tanzabend	10
Spontane Aktivitäten und Ausflüge! / Activités et excursions spontanées !	10
AUSFLÜGE EXCURSIONS :	
Cerisiers en fleurs et jardin japonais	11
Stade de Luxembourg: geführte Besichtigung	12
Shoppingtag - Outlet Center Roermond	13
Luxemburger Zentralbank - BCL / Banque centrale du Luxembourg – BCL	13
Montenauer Schinkenräucherei	14
Bio-Ziegenhof Baltes in Stegen und Bio-Eier vom Hof Miller-Mariany aus Bastendorf	15
Charleville-Mézières	16
Musée rural in Binsfeld	16
Caves Bernard-Massard & Päiperleksgaart	17
TV Backstage Tour Studios Köln Ossendorf	18
Visite « Fie-toi à tes sens »	19
Abteimuseum in Echternach	19
ESCAPE ROOM : Le Chateau de Dracula !!!	20
Luxembourg Air Rescue Asbl	21
Malmedy, jolie petite ville dans la région germanophone belge	22
Bundesbankbunker in Cochem	22
Céramiste Faïencier d'Emaux de Longwy	23
La Bergerie d'Acremont + Wandern	24
St. Luzia Kirche Eschfeld	24
Maastricht	25
It's Tea Time	25
KONFERENZEN CONFÉRENCES :	
Buchclub Uelzechtdall	26
Informationsveranstaltung, um sich als HISTORY KEEPER zu bewerben / Séance d'information pour devenir HISTORY KEEPER	27
Zusammenarbeit Mierscher Theater	28
Oper in Lüttich / L'opéra à Liège	33
KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS :	
Reliefgiessen / Moulage en relief	38
Jogging	38
Aquagym in Mersch	39
Badminton	40
Pickle Ball	41
Streckhexen	41

Yoga	42
Fit for Fun	43
Recabic	43
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	44
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	45
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	46
Self défense	46
Es wird wieder genäht!	47
Uelzechtdall-Chouer	47
Equilibre et prévention des chutes	48
Zirkeltraining	48
Interaktives Gedächtnistraining	49
Gymnastique pour Dames	49
Mit Nordic Walking in Form	50
Nordic Walking Cours intensif	51
Fit mat Tanzen	52
Balade nature et sportive en E-Mountainbike	53
Sport pour tous via ZOOM	53
Linedance	54
Fit am Alter	55
Blasorchester Uelzechtdall	56
PRIVATKURSE COURS PRIVÉS :	
Remise en forme	57
Sprechstunde	58
Computer / Internet	58
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
Rad fahren	59
Pétanque in Lorentzweiler	59
“Klengen Treppeltour”	60
“Klengen Treppeltour” Ganzer Tag	60
Autopédestre	61
Autopédestre ganzer Tag	61
UNSER LAUFENDES PROGRAMM:	
Poterstonn Lorentzweiler	62
Spillowend Lorentzweiler	63
Kaffisstuff in Heffingen	63
Einkaufen	64
Immer wieder Sonntags... ..	64
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	65
Mëttesdësch	66
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	67
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL	68
DAS TEAM UELZECHTDALL	70

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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



Chèque cadeau à offrir



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



Carnet d'adresses

Commune de Bissen

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

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

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

Commune de Fischbach

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

Commune de Heffingen

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

Commune de Lintgen

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

Commune de Lorentzweiler

Salle des Sports « Spillschoul » - Campus scolaire Jos Wohlfart
4, rue J. P. Glaesener | L-7358 Lorentzweiler
Centre Culturel - 120, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange
Sall « Jo Gaffiné » - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler
Sall « Fautelfiels » - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler
Musiksall - 142, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange

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

Hinter den Kulissen der LUGA in Luxemburg



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 30. März 2025, Treffpunkt 14:45
Place St Ulric (Infos bei Anmeldung)

Wo | Où ?

Luxembourg

Wer | Qui ?

Nadine

Im Zusammenhang der LUGA (Luxembourg Urban Garden), die vom 7. Mai bis zum 18. Oktober in Luxemburg stattfindet, haben Sie die Möglichkeit sich noch vor der offiziellen Eröffnung an einer kostenlosen Führung einen Überblick in der Entwicklung der Ausstellung zu verschaffen.

Diese Besichtigung ermöglicht es uns, den Vorteil einer solchen Ausstellung für unser Land sowie die laufenden Arbeiten in den Tälern der Petrus und der Alzette zu besichtigen sowie mehr über die Organisation mit technischen Details, die Wahl der Pflanzungen und der Materialien usw. kennen zu lernen.

Die leitende Koordinatorin Ann Muller hat extra für uns 20 zusätzliche Audio-Guide organisiert, damit wir an der letzten Besichtigungstour dieser Art teilnehmen können. Wanderschuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung werden empfohlen.

Sie können sich für diesen Ausflug sofort anmelden, da das Datum noch im Monat März ist.

!!!Diese Führung findet am selben Tag statt wie das Konzert des Uelzechtall Chouer im Merscher Theater, da es die einzige Führung dieser Art ist, die noch für uns machbar war!!!

Tanzabend Soirée dansante



Wann | Quand ?

Am Montag, den 19. Mai 2025 ab 18h00

Wo | Où ?

Vereinshaus Schoos

Preis | Prix ?

40€

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.



Spontane Aktivitäten und Ausflüge! Activités et excursions spontanées !

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

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

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

Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 17. März anmelden!
Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 17 mars !

Cerisiers en fleurs et jardin japonais



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 03. April 2025,
Abfahrt in Bissen um 08h30

Wo | Où ?

Hasselt (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/-75€

C'est à Hasselt, en région flamande belge, où se trouve le plus vaste Jardin Japonais authentique d'Europe. Cerisiers, bonsaïs, étangs et kôis, petits ponts, sentiers tortueux... Un lieu de quiétude, propice à la réflexion et à la méditation. Le Jardin Japonais prend chaque saison un autre visage, cette année nous irons découvrir la beauté du lieu pendant la floraison des 220 cerisiers. Avec cette visite guidée sur les arbres, les fleurs et les plantations du Jardin Japonais et la symbolique du lieu n'auront plus de secret pour vous.

Stade de Luxembourg: geführte Besichtigung



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 09. April 2025,
Abfahrt in Mersch Gare um 13h45

Wo | Où ?

Luxemburg-Gasperich

Wer | Qui ?

Yann/Thierry

Preis | Prix ?

+/-15€

Bei dem einstündigen Rundgang durch das Stade de Luxembourg erleben Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen, die normalerweise den Mannschaften, der Presse oder wichtigen Persönlichkeiten vorbehalten sind, ebenso wie die öffentlich zugänglichen Bereiche und den „heiligen“ Rasen.

Unsere Gästeführer präsentieren Ihnen ein Stück Sportgeschichte und allerhand Fakten rund um ein spannendes, modernes Gebäude, das den großen Stadien auf dieser Welt in nichts nachsteht.

Pendant la visite d'une heure du Stade de Luxembourg, vous découvrirez en exclusivité les coulisses, normalement réservées aux équipes, à la presse ou aux personnalités importantes, ainsi que les zones ouvertes au public et la pelouse "sacrée".

Nos guides vous présenteront un morceau d'histoire du sport et toutes sortes de faits sur un bâtiment moderne et passionnant qui n'a rien à envier aux grands stades de ce monde.

Shoppingtag - Outlet Center Roermond



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 10. April 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Wo | Où ?

Roermond (N)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/-45€

Das McArthurGlen Designer-Outlet Roermond entstand im Jahre 2002 und ist seit seiner Gründung, durch die Anreicherung vieler Shops und Läden, stark gewachsen. Heute zählt das Designer-Outlet zu einem der bestbesuchten Outlets in Europa mit mehr als 185 Geschäften und 25 Unternehmen im Gastgewerbe. Es bietet Luxus und Premium Lifestylemarken zu reduzierten Preisen. Für jeden Einkäufer ist damit etwas dabei: von großartigen Modemarken, wie Prada, Gucci, Longchamp, Armani und Burberry bis hin zu Sportmarken wie Puma, New Balance, Nike und Adidas und Mainstreet Marken wie Gues, Diesel, Superdry und Desigual. Verbringen sie mit uns einen gemütlichen Shoppingtag in Roermond. Unser Kofferraum hat genügend Platz für viele volle Einkaufstaschen.



Luxemburger Zentralbank - BCL

Banque centrale du Luxembourg – BCL



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Lëtzebuerg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/-20€

Bei dieser Besichtigung erfahren wir alles über das Bankwesen in Luxemburg, aber auch über die Aufgaben der Zentralbank. Auch die Geschichte der Gebäude sowie des Geldes an sich, vom Franken bis zum Euro.

Une visite de la BCL pour tout apprendre sur la banque, ses activités l'histoire de ses bâtiments et de la monnaie luxembourgeoise jusqu'à l'introduction de l'euro.

Montenauer Schinkenräucherei



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Amel (B)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/-60€

Im Ortskern des beschaulichen Ameler Gemeindeteils Montenau beherbergt ein historisches, aus heimischen Bruchsteinen errichtetes Haus Delikatessen, die in ganz Belgien sowie in Teilen von Deutschland, Frankreich, den Niederlanden oder auch Dänemark den Liebhabern deftiger Leckereien das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt: die Montenauer Schinkenräucherei. Sie wurde 1992 vom Vater des jetzigen Geschäftsführers und Metzgermeisters Sascha Rohs gegründet und sorgt mit rund 25 Beschäftigten dafür, dass die EU-geschützten Sorten des Ardenner Schinkens sowie erlesene Wurstwaren aus magerem Schweinefleisch in mehreren Ländern Westeuropas auf den Tisch der Genießer kommen. Auch die gehobene Gastronomie setzt gern auf den Montenauer Schinken. Damit ein solch hohes Qualitätsniveau gehalten werden kann, treffen sich traditionelles Handwerk mit unverwechselbaren Rezepten und modernem Bewusstsein von Nachhaltigkeit und Kundenorientierung.

Gemeinsam entdecken wir das Geheimnis des Original Ardenner Schinkens. Die Montenauer Schinkenräucherei ist so eingerichtet, dass wir die Herstellung des Original Ardenner Schinkens von A-Z „live“ durch eine Gläseren Produktion verfolgen können. Im Anschluss bekommen wir auch Schinken zu probieren und können im Verkaufsraum auch etwas für mit nach Hause kaufen.

Bio-Ziegenhof Baltes in Stegen und Bio-Eier vom Hof Miller-Mariany aus Bastendorf



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 13. Mai 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 09h00

Wo | Où ?

Stegen und Bastendorf

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/-50€

Am Vormittag besuchen wir den Bio Ziegenhof in Stegen, der ursprünglich in der Dorfmitte von Stegen, später als Aussiedlerhof ausgesiedelt und um naturnah zu bewirtschaften die Umstellung auf die biologische Landwirtschaft beschlossen wurde.

Im Jahre 2006 wurde mit der Haltung von Milchziegen begonnen und mittlerweile umfasst die Herde rund 250 Tiere. Die Ziegenmilch wird in der eigenen Hofkäserei zu diversen Käsespezialitäten weiterverarbeitet und in verschiedenen regionalen Läden und Supermärkten vermarktet. Die Ziegen erhalten im Sommer frisches Gras und im Winter ausschließlich Heu aus der betriebseigenen Trocknungsanlage in welcher das frisch geerntete Heu lose geschichtet und schonend mit warmer Luft getrocknet wird.

Außerdem werden rund 150 ha Fläche mit Mutterkühen und Pferden bewirtschaftet.

Danach werden wir gemeinsam essen gehen und am Nachmittag besuchen wir den Hof Miller-Mariany in Bastendorf. Dieser Hof war einst auch ein klassischer Bauernhof, bevor auf die Produktion von Bio Eiern umgestellt wurde.

Durch viel Motivation und Kreativität der Besitzer wurde sich an die Produktion von Senf herangetastet, nachdem dies gelungen ist, kann der Senf heute auch in Läden mit regionalen Produkten gekauft werden.

Dieser Senf wird auch im Bio-Ziegenkäse vom Baltes Hof verarbeitet.

Charleville-Mézières



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 15. Mai 2025,
Abfahrt in Bissen um 07h00

Wo | Où ?

Charleville-Mézières (F)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/-75€

Chef-lieu des Ardennes françaises et porte sud de l'Ardenne, Charleville-Mézières est un carrefour d'échanges commerciaux, depuis le Moyen-Âge. Créée en 1606 par un prince d'origine italienne, Charles de Gonzague, elle est dessinée à l'italienne, dans un style baroque. Une ville d'art et d'histoire qui accueille tous les deux ans le Festival Mondial des Théâtres de Marionnettes. Elle regorge de bien d'autres richesses Musée, forteresses... Une journée riche en découvertes.



Musée rural in Binsfeld



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 20. Mai 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Binsfeld

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/-30€

Das Haus „A Schwiewesch“ in Binsfeld ist schon mehr als 300 Jahre alt und beherbergt seit 1988 ein Museum, in welchem der Besucher das Leben und Arbeiten auf dem Lande anhand von zahlreichen sehenswerten Exponaten bewundern kann.

Rund 50 verschiedene Themen aus dem ländlichen Leben werden sehr anschaulich dargestellt. Es wird zu vielen Themen der Bezug von der Vergangenheit auf die heutige Zeit dargestellt.

Wir nehmen an einer Führung des Museums teil, das aus 2 alten Bauernhäusern besteht, und um das Leben von früher so authentisch wie möglich darzustellen, wurde so wenig wie möglich an den Häusern verändert. Dies bedeutet allerdings auch, dass es viele Treppen und somit nicht für jeden möglich ist, es zu besichtigen.

Zum Schluss genießen wir bei einer Tasse Kaffee ein Stück Apfeltorte aus dem hauseigenen Holzofen.

Caves Bernard-Massard & Päiperleksgaart



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 23. Mai 2025,
Abfahrt in Bissen um 09h15

Wo | Où ?

Grevenmacher

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/-65€

Dans le domaine des vins et des créchants élaborés selon la méthode traditionnelle, les Caves Bernard-Massard sont le premier producteur familial du Luxembourg, avec une production annuelle de presque 3.500.000 bouteilles. Nous ferons une visite guidée avec une dégustation de différents vins.

Le Jardin des Papillons est l'endroit idéal pour tous les amoureux de la nature et des beautés dont elle recèle. Situé dans la métropole du vin à Grevenmacher, le jardin s'étend sur une superficie de plus de 600 m². Avec une température constante de 28° Celsius et un taux d'humidité de 70 à 80%.

TV Backstage Tour Studios Köln Ossendorf



Wann | Quand ?

Am Montag, den 26. Mai 2025,
Abfahrt in Bissen um 06h30

Wo | Où ?

Köln (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/-75€

Einmal Backstage in die Produktionsstätte bekannter TV Sendungen und Soaps blicken? Wir entdecken wie Film & TV funktioniert und schauen hinter die Kulissen beliebter Fernsehshows.

Die MMC Film & TV Studios Cologne - Heimat von Fernsehserien wie "Unter uns" oder "Alles was zählt" und die Produktionsstätte zahlreicher TV-Shows wie "Let's Dance", "Der Deutsche Fernsehpreis", „Ninja Warrior", "Genial Daneben", "Die Höhle der Löwen" und viele mehr.

Bei dieser Führung erfahren wir, wie ein Studio- oder Serienset ausgestattet ist, wie Green-Screen-Aufnahmen gemacht werden, wie viele Mitarbeiter nötig sind, um eine TV-Produktion zu verwirklichen, was in den Werbepausen passiert oder wie es sich anfühlt, selbst vor laufender Kamera zu stehen.

Im Anschluss daran werden wir ein gemeinsames Mittagessen zu uns nehmen, bevor der Nachmittag jedem zur freien Verfügung steht. Sei es zu einem Besuch des Kölner Doms oder einem Bummel durch die Einkaufsstraßen.

Visite « Fie-toi à tes sens »



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 28. Mai 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Metz (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/-25€

Êtes-vous prêt à vivre une expérience unique et immersive ? Apprendre en s'amusant, découvrir la ville à travers le toucher, tutoyer le passé et sentir l'avenir : cette visite décalée est faite pour vous ! Oubliez les visites guidées traditionnelles et laissez-vous surprendre par un parcours qui éveillera tous vos sens. Vous explorerez la ville d'une manière ludique et captivante, où chaque pas vous rapproche d'une nouvelle découverte. Si vous ne savez pas à quoi vous attendre, c'est parfait ! Nous vous garantissons que les promesses de cette visite seront tenues. Rejoignez-nous pour une aventure sensorielle inoubliable et plongez au cœur de la ville comme jamais auparavant.



Abteimuseum in Echternach



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 03. Juni 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h30

Wo | Où ?

Echternach

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/-15€

Die Abtei in Echternach wurde im Jahre 698 vom heiligen Willibrord gegründet und im Jahre 1797 aufgelöst. Die bis heute erhaltenen ehemaligen Klostergebäude gehen auf das Jahr 1727 zurück. Ein Teil des gewölbten Kellergeschosses beherbergt seit 1987 Das Abteimuseum.

Die Führung im Abteimuseum erlaubt einen Blick auf einige Seiten der Geschichte von Echternach: große Römervilla, Faksimiles der Werke des Klosterscriptoriums, Leben und Verehrung des heiligen Willibrord sowie archäologische Überreste.

Nach der Führung von etwa einer Stunde wird Josy diejenigen, die Lust haben und die Höhe nicht scheuen, den Glockenturm sowie das einzige Carillon Luxemburgs zeigen.

ESCAPE ROOM : Le Chateau de Dracula !!!



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 04. Juni 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 16h00

Wo | Où ?

Pétange

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/-55€

Aventurez-vous dans le royaume mystérieux de « The MindTrap Escape Rooms Luxembourg », situé dans l'emblématique centre de divertissement Fun City à Pétange. Embarquez pour une aventure extraordinaire remplie d'énigmes et d'intrigues ! Embarquez pour un voyage fascinant en Transylvanie et découvrez les secrets effrayants du château de Dracula ! Naviguez dans des chambres sinistres, affrontez des fléaux anciens et révélez la vérité cachée dans les murs hantés. Affrontez le légendaire comte Dracula dans une bataille contre les ténèbres qui vous fera froid dans le dos. Préparez-vous à vivre une aventure palpitante et inoubliable !

Luxembourg Air Rescue Asbl



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 06. Juni 2025,
Abfahrt in Bissen um 13h00

Wo | Où ?

Lëtzebuerg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/-15€

Besuchen Sie mit uns die 1988 gegründete Luxembourg Air Rescue (LAR) welche mit ihrer operativen Tochtergesellschaft Luxembourg Air Ambulance (LAA) neben 6 Rettungshubschraubern, 4 vom Typ MD902 und 2 Airbus H145 D3, auch 5 hochmoderne Ambulanzjets, darunter drei Learjet 45XR sowie zwei Challenger 605 verwaltet.

Die LAR hat die soziale Aufgabe, durch den Einsatz von Rettungshubschraubern und Ambulanzjets das Leben von Menschen in Not zu retten und ihre Gesundheit zu erhalten, in Luxemburg, der Großregion und weltweit, unter Berücksichtigung höchster Sicherheits- und Qualitätsstandards.

Mit 190 Experten setzt die LAR hohe Standards in den Bereichen Medizin, Technik und Flugbetrieb und bietet einen 24/7 Service auf höchstem Niveau.

Les hélicoptères LAR interviennent quotidiennement avec le SAMU national. Basés à Findel et Ettelbrück, leur emplacement stratégique garantit une réponse médicale en moins de 10 minutes à travers le pays, minimisant les risques pour les patients. De plus, un hélicoptère transfrontalier étend leur impact pour sauver des vies au-delà des frontières.

Malmedy, jolie petite ville dans la région germanophone belge



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 12. Juni 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | Où ?

Malmedy (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/-70€

Une journée dans la ville de Malmedy. Le temps d'une balade accompagnée d'un guide vous pourrez découvrir les vestiges du passé de cette ville riche en histoire. En 1815, après le Congrès de Vienne, les cantons de Malmedy, Saint-Vith et Eupen sont rattachés à la Prusse jusqu'à la fin de la Première Guerre mondiale (1914-1918) où ils intègrent pour la première fois, en 1920, la Belgique. Un mélange de culture et d'histoire. Lors de cette journée, nous en profiterons pour visiter la Brasserie Bellevaux avec ces bières brunes, blondes et sans alcool.



Bundesbankbunker in Cochem



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 17. Juni 2025,
Abfahrt in Bissen um 08h00

Wo | Où ?

Cochem (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/-100€

Besuchen Sie mit uns den ehemaligen Geheimbunker der Deutschen Bundesbank in Cochem, jahrzehntelang eines der best-gehüteten Geheimnisse der BRD. Gebaut um einen Atomkrieg zu überstehen, lagerten hier während des «Kalten Krieges» 15 Milliarden DM einer geheimen Notstandswährung.

Wir lernen diese einzigartige Tresoranlage kennen und erfahren mehr über die Geheimnisse des unterirdischen Bunkersystems.

Da im Bunker eine konstante Temperatur von 12 Grad herrscht, ist warme Kleidung zu empfehlen. Die Führung dauert etwa 40 Minuten, anschließend werden wir ein gemeinsames Essen zu uns nehmen und am Nachmittag an einer einstündigen Panoramafahrt über die Mosel fahren.

Céramiste Faïencier d'Émaux de Longwy



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 19. Juni 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Longwy (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/-55€

Nous avons le plaisir de vous inviter à une sortie exceptionnelle pour découvrir les magnifiques émaux de Longwy, trésors du patrimoine français. Immergez-vous dans l'histoire fascinante de cet art unique à travers une visite captivante au musée dédié. Pendant cette journée, vous pourrez admirer une collection éblouissante d'œuvres d'art, chacune illustrant le savoir-faire remarquable qui caractérise la tradition des émaux de Longwy. Le musée vous dévoilera les secrets de cette technique centenaire, tout en vous permettant d'apprécier pleinement la beauté et la diversité des motifs et des couleurs. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante et inspirante, où chaque pièce exposée raconte une histoire passionnante et où l'art s'apprécie dans toute sa splendeur.

Wir freuen uns, Sie zu einer außergewöhnlichen Veranstaltung einzuladen, um die wunderschönen Émaux de Longwy, Schätze des französischen Erbes, zu entdecken. Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte dieser einzigartigen Kunst durch eine fesselnde Führung im speziell dafür eingerichteten Museum. Während dieses Tages haben Sie die Gelegenheit, eine strahlende Sammlung künstlerischer Werke zu bewundern, von denen jedes die bemerkenswerte Handwerkskunst zeigt, die die Tradition der Émaux de Longwy auszeichnet. Das Museum wird Ihnen die Geheimnisse dieser jahrhundertealten Technik enthüllen und Ihnen gleichzeitig ermöglichen, die Schönheit und Vielfalt der Muster und Farben vollkommen zu schätzen. Begleiten Sie uns zu einem bereichernden und inspirierenden Erlebnis, bei dem jedes ausgestellte Stück eine spannende Geschichte erzählt und die Kunst in ihrer ganzen Pracht geschätzt wird.

La Bergerie d'Acremont + Wandern



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 20. Juni 2025,
Abfahrt in Bissen um 08h30

Wo | Où ?

Bertrix (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/-35€

En 1999, Peter, gradué en agronomie et un diplôme de Maître-Fromager suisse dans la poche, s'installe à Acremont avec une vingtaine de brebis laitières belges. En 2007, Barbara le rejoint à la ferme. Aujourd'hui, le troupeau compte 250 brebis. Pour avoir un bon lait fromager, ils ne veulent que les meilleurs aliments pour les brebis : des aliments locaux, sans OGM, sans soja, sans maïs et sans ensilage.



St. Luzia Kirche Eschfeld



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 26. Juni 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 10h30

Wo | Où ?

Eschfeld (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/-50€

In der kleinen Gemeinde Eschfeld im Dreiländereck Deutschland-Belgien-Luxemburg befindet sich eine der interessantesten Kirchen der Region. Die Pfarrkirche aus dem Jahr 1869 ist ein neugotischer Saalbau mit kurzen Querarmen. In den Jahren 1906 - 1921 hat Pastor Christoph März an Wänden und Gewölbe eine aufgeschlagene Bibel gemalt. Über 1.000 Figuren und 150 Tiere hat er in seiner Pfarrkirche in Szene gesetzt.

Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 23. Mai 2025, und
Am Freitag, den 27. Juni 2025,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Wo | Où ?

Maastricht (N)

Wer | Qui ?

Denise Kips

Preis | Prix ?

35€

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

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

It's Tea Time



Wann | Quand ?

Nächste Daten/Next dates:

Thursday, 24th April

Thursday, 22nd May

Thursday, 19th June

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

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

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

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

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

The exact dates will be confirmed upon your inscription.



Buchclub Uelzehtdall



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 01. April 2025 -

Ein klarer Tag (Carys Davies)

Am Dienstag, den 13. Mai 2025 -

Die Schönheit der Rosalind Bone (Alex McCarthy)

Am Dienstag, den 03. Juni 2025 -

Seemann vom Siebener (Arno Frank)

Immer von 16h00 - 17h30

Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Lydie Lamborelle

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

Informationsveranstaltung, um sich als HISTORY KEEPER zu bewerben.

Séance d'information pour devenir HISTORY KEEPER

Das Projekt deemools veranstaltet ein Informationstreffen, um Freiwillige zu rekrutieren. Diese werden die Aufgabe haben, Interviews zu führen, audiovisuelle Aufnahmen zu machen und Transkripte anzufertigen. Sie erhalten vorab eine Schulung und werden während des gesamten Projekts begleitet.

Langfristig werden die Interviews in die Website deemools.lu integriert, deren Ziel es ist, Zeugnisse aus Luxemburg zu sammeln und für zukünftige Generationen aufzubewahren.

Das Projekt ist eine Initiative des Naturparks Öwersauer, von Gero - Kompetenzzentrum für den Alter, des Luxembourg Centre for Contemporary and Digital History und des CNA mit der Unterstützung des Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte und des Familienministeriums und in Zusammenarbeit mit den Club Aktiv Plus.

Le projet deemools organise une séance d'information pour recruter des bénévoles. Ces derniers auront pour mission de réaliser des interviews, des enregistrements audiovisuels et des transcriptions. Une formation et un accompagnement seront assurés tout au long du projet.

À terme, les interviews seront intégrées sur le site deemools.lu, qui aura pour objectif de rassembler des témoignages du Luxembourg et de les préserver pour les générations futures.

Le projet est une initiative de Naturpark Öwersauer, Gero – Kompetenzzentrum für den Alter, Luxembourg Centre for Contemporary and Digital History et CNA avec le soutien de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et du ministère de la Famille et en collaboration avec les clubs Aktiv Plus.

Wann | Quand ?

Am Montag, den 28. April 2025 von 14h30-16h30

Wo | Où ?

In unsere Räumlichkeiten

Inscription obligatoire / Anmeldung erforderlich

Zusammenarbeit Mierscher Theater



Wir haben mit dem Mierscher Theater eine rege Zusammenarbeit begonnen. Das Theater ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an. In dieser Ausgabe haben wir 3 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 Theater ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.

www.mierschertheater.lu



DIALOG - KONFERENZ
HANS CHRISTIAN ANDERSEN
Prof. Dr. Heinz Günnewig



Wéini | Quand ?

Am Dienstag, den 01. April 2025
um 19h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

Freier Eintritt

Der dänische Märchendichter Hans Christian Andersen brachte mit knapp 30 Jahren seine Märchensammlung, die nach der Bibel das meistverkaufte Buch war, in die Welt. Als 14-Jähriger schon machte er sich allein auf den Weg nach Kopenhagen und bohrte sich mit bemerkenswerten Auftritten – tanzend und deklamierend – in die gehobene Gesellschaft hinein, die sich über dieses hässliche, aufdringliche Entlein mokierte. Bei Frauen hatte er seine liebe Not, heiratete nie, spielte Liebhaber, nahm jeden Hauch der mit sich selbst beschäftigten Gesellschaft in seine Märchen hinein: anschaulich, hintergründig; und beim zweiten Lesen bissig, sehnsüchtig. Andersen war ein fleißiger Briefeschreiber, führte Tagebuch und schrieb eine Autobiografie – dreimal.

Mitte des 19. Jahrhunderts war Hans Christian Andersen, der dänische Zugvogel in Europa, in Postkutschen, auf Segelschiffen und mit Eisenbahnen unterwegs zu Schriftstellern, Grafen, Konsuln, immer mit großem Gepäck, von Begleitern getragen.

Andersen war ein literarischer Artist, ein Angsthase, der alles, was er sagen wollte, verspiegelte. Wenn man ganz genau hinhört, hört man in flüstern: „Lasst mich so sein, der ich bin.“

MUSEK

CONCERT DE PRINTEMPS
WAGNER & TCHAIKOVSKY : HARMONIES ROMANTIQUES
ONJ, Pit Brosius, Daniela Köhler



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 19. April 2025
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

Plongez dans l'univers captivant de sons de Wagner et Tchaikovsky avec l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, dirigé par Pit Brosius. Ouvrant avec la puissante ouverture de Rienzi, le concert présente la soprano Daniela Köhler, connue pour ses engagements e.a. à l'Opernhaus Zürich, la Semperoper Dresden et à l'Oper Köln, dans des airs de Tannhäuser et Tristan et Isolde. Le point culminant est la Symphonie n°4 de Tchaikovsky, offrant une dynamique vive et des mélodies envoûtantes, une ode à la tradition musicale russe.

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Direction: Pit Brosius

Soprano: Daniela Köhler

Programme

Richard Wagner : Rienzi, der letzte der Tribunen – Ouverture

Richard Wagner : Suite et airs de « Tannhäuser » et « Tristan und Isolde »

Pyotr Ilyich Tchaikovsky : Symphonie n° 4 en fa mineur, Op. 36

MUSEK

CONCERT D'ÉTÉ

JEUNES VIRTUOSES : BEETHOVEN, MOZART, SCHNITTKE

ONJ, Pit Brosius, Felix Klieser



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 26. Juli 2025
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

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

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Direction: Pit Brosius

Cor: Felix Klieser

Programme

Ludwig van Beethoven : Fidelio, Op. 72 – Overture

Alfred Schnittke : Moz-Art à la Haydn

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

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

DË 13. - FR 23.05.25

3. MIERSCHER THEATERDEEG

JUGEND AN THEATER

THEATER

ME 14.05.25 | 18:30

VANDALIUM

Tullio Forgiarini, Daliah Kentges,
Anne Brionne, Sullivan Da Silva

THEATER

DO 15. & SA 17.05.25 | 20:00

ONDUGEN

ENG SATIR A FËNNEF GLIESER AN
ENGEM DIGESTIF

Fabio Martone, Claude Mangen,
Konsqtantin Rommelfangen,
Georges Keiffer

THEATER

FR 16. & SA 17.05.25 | 18:00

SO 18.05.25 | 15:00

VORSTELLUNGEN IM LYCÉE ERMESINDE

DURCH DIE AUGEN

VON ALICE

Mia Steffen & Hanna Völkening
(The Growlight Company)

An insgesamt elf Tagen dreht sich alles um das Jugendtheater, um Jugendliche auf der Bühne und im Publikum – und die Frage, was gutes Jugendtheater wirklich ausmacht. Autor:innen erhalten die Möglichkeit, ihre neusten Stücke zu lesen, und die Zuschauer:innen können sich auf exzellente neue Theaterproduktionen gefasst machen.

THEATER

MO 19.05.25 | 18:30

SMACK CAM

EIN FAUSTSCHLAG FÜR MEHR
AUFMERKSAMKEIT! - GEWALT ALS
SOCIAL MEDIA-HYPE

Raoul Biltgen, Theater Jugendstil

THEATER

DI 20.05.25 | 18:30

REALITY

WAS IST WENN CHATGPT DIE
WELTHERRSCHAFT AN SICH
REISST?

Raoul Biltgen, Theater Jugendstil

THEATER

DO 22.05.25 | 20:00

FR 23.05.25 | 20:00

VRECKVÉI

GUNDOG - E STÉCK VUM SIMON
LONGMAN, IWWERSAT VUN DER
ELISE SCHMIT

Simon Longman, Elise Schmit,
Max Jacoby

KADERPROGRAMM

Fannt de Kaderprogramm mat spannenden
Diskussiounen a Liesunge méi spéit op

www.mierschertheater.lu

**MIERSCHER
THEATER**

Oper in Lüttich L'opéra à Liège



Wo | Où ?

Liege, Belgien

Preis | Prix ?

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

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

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

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

Für folgende Oper haben wir noch Plätze frei:

Werther

Jules Massenet

13. April 2025

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

APRIL

Di	01	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Atelier créatif : Reliefgiessen, MT KONFERENZ: Hans Christian Andersen, Buchclub
Mi	02	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	03	Autopédestre, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, Cerisiers en fleurs et jardin japonais
Fr	04	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Spillowend, VTT
Sa	05	
So	06	
Mo	07	Rad fahren, Stricken, Fit am Alter
Di	08	Klengen Trëppeltour
Mi	09	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Stade de Luxembourg
Do	10	Autopédestre, Stricken, Shoppingtag - Outlet Center Roermond
Fr	11	Jogging, Nordic Walking
Sa	12	Poter- a Spillnometteg
So	13	Opéra: Werther
Mo	14	Rad fahren, Stricken, Fit am Alter
Di	15	Klengen Trëppeltour
Mi	16	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif
Do	17	Autopédestre, Stricken
Fr	18	Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend, VTT
Sa	19	MT MUSEK: Concert de Printemps
So	20	
Mo	21	Lundi de Pâques
Di	22	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	23	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	24	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time
Fr	25	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Luxemburger Zentralbank - BCL
Sa	26	
So	27	Immer wieder Sonntag

Mo	28	Rad fahren, Aquagym, Stricken, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Informationsveranstaltung: History Keeper
Di	29	Klengen Trüppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	30	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht

MAI

Do	01	Fête du Travail
Fr	02	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Spillowend, VTT
Sa	03	
So	04	
Mo	05	Rad fahren, Aquagym, Stricken, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	06	Klengen Trüppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Überraschungsausflug XXL
Mi	07	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Überraschungsausflug XXL
Do	08	Autopédestre, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Überraschungsausflug XXL, Montener Schinkenräucherei
Fr	09	Jour de l'Europe, Überraschungsausflug XXL
Sa	10	
So	11	
Mo	12	Rad fahren, Aquagym, Stricken, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	13	Klengen Trüppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub, Bio-Ziegenhof Baltes in Stegen
Mi	14	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	15	Autopédestre, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Charleville-Mézières
Fr	16	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend
Sa	17	
So	18	Immer wieder Sonntag

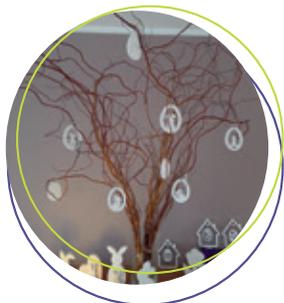
Mo	19	Rad fahren, Aquagym, Stricken, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Tanzabend
Di	20	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Musée rural in Binsfeld
Mi	21	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	22	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time
Fr	23	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, VTT, Maastricht, Caves Bernard-Massard & Päiperleksgaart
Sa	24	Poter- a Spillnometteg
So	25	Opéra: Don Pasquale
Mo	26	Rad fahren, Stricken, Fit am Alter, TV Backstage Tour Studios Köln Ossendorf
Di	27	Klengen Trëppeltour
Mi	28	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Visite « Fie-toi à tes sens »
Do	29	Ascension
Fr	30	Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend
Sa	31	

JUNI

So	01	
Mo	02	Rad fahren, Aquagym, Stricken, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	03	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Buchclub, Abteimuseum in Echternach
Mi	04	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Escape Room: Le Chateau de Dracula
Do	05	Autopédestre, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining
Fr	06	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, VTT, Luxembourg Air Rescue Asbl
Sa	07	
So	08	
Mo	09	Lundi de Pentecôte

Di	10	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	11	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	12	Autopédestre, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, Malmedy
Fr	13	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend
Sa	14	
So	15	Immer wieder Sonntag
Mo	16	Rad fahren, Aquagym, Stricken, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter
Di	17	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Bundesbankbunker in Cochem
Mi	18	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht
Do	19	Autopédestre, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time, Céramiste Faiencier d'Emaux de Longwy
Fr	20	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, VTT, La Bergerie d'Acremont + Wandern
Sa	21	Poter- a Spillnometteg
So	22	Opéra: La Nozze di Figaro
Mo	23	Fête nationale, Wandervakanz: Saint-Omer
Di	24	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Wandervakanz: Saint-Omer
Mi	25	Mettesdesch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Wandervakanz: Saint-Omer
Do	26	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Stricken, TRX, Uelzechtall Chouer, Gedächtnistraining, Wandervakanz: Saint-Omer, St. Luzia Kirche Eschfeld
Fr	27	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff, Spillowend, Wandervakanz: Saint-Omer, Maastricht
Sa	28	
So	29	
Mo	30	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter

Reliefgiessen Moulage en relief



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 01. April 2025 von 08h30 -12h30

Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

Materialkosten

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten möchte man auch die Deko zuhause wechseln, aber wieso soll man immer Neues kaufen, man kann es auch mal selbst herstellen. Beim Reliefgiessen wird Giesspulver mit Wasser vermischt, dann in Silikonformen gefüllt und aushärten gelassen. Sobald es trocken ist, kann man das gegossene Teil aus der Form nehmen und weiter trocknen lassen. Nach vollständigem Trocknen, kann man es mit beliebiger Farbe anmalen, oder aber in chic'em weiß belassen. Sie haben die Möglichkeit Deko für Ostern oder für den Sommer zu gießen.



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 dem 31. März 2025,
Immer montags und freitags
von 16h00-17h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, 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 01. April 2025,
Immer dienstags von 09h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

Pickle Ball



Wann | Quand ?

Ab dem 02. April 2025,
Immer mittwochs und donnerstags
von 09h00-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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



Streckhexen



Wann | Quand ?

Immer montags und donnerstags von 14h30-16h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

D'Streckhexen aus dem Club Uelzechtdall invitieren all interesséiert Hexen an normal Leit an hiert Hexenheis'chen op Luerentzweiler all Méindes an Donneschdes Mettes vun 14:30 bis 16:30 Auer.

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

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

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025,
immer montags von 16h30-18h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Laura Millington

Preis | Prix ?

55€ / Trimester

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

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

Le Yoga est une discipline adaptable à tous les âges et toutes les situations (douleurs chroniques, articulations...).

Ayant un réel effet apaisant et grandement bénéfique sur le corps et l'esprit, la pratique du Yoga consiste à enchaîner différentes postures (asanas), exercices de respiration (pranayama), relaxation par des bols tibétains et méditation.

Fit for Fun



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025,
immer montags von 19h30-20h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

Wer | Qui ?

Nickels Francine

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

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

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



Recabic



Wann | Quand ?

Ab dem 02. April 2025,
immer mittwochs von 10h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Origer Rina

Preis | Prix ?

70€ / Trimester

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

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

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025,

immer montags von 09h30-10h30

Ab dem 02. April 2025,

immer mittwochs von 09h30-10h30

oder 10h45-11h45 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

80€ / Trimester

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

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

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

TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



Wann | Quand ?

Débutant : Ab dem 01. April 2025 immer dienstags von 08h45-09h30

Intermédiaire : Ab dem 03. April 2025 immer donnerstags von 09h00-09h45

Avancé : Ab dem 03. April 2025 immer donnerstags von 10h00-10h45

(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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

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

Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wann | Quand ? / Wo | Où ?

Vereinshaus, Lintgen: Ab dem 31. März 2025,
immer montags von 14h00-15h00
(außer Schulferien)

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

Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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



Self défense



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025,
immer montags von 13h45-15h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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

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

Es wird wieder genäht!



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025,
immer montags von 14h00-16h00
und ab dem 02. April 2025,
immer mittwochs von 14h00-16h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Fabienne Streng

Preis | Prix ?

75€ / Trimester

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

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

Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.



Uelzechtdall-Chouer



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy

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

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

Equilibre et prévention des chutes



Wann | Quand ?

Ab dem 02. April 2025,
immer mittwochs von 09h00-10h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

François Pizzimenti

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

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

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



Zirkeltraining



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025,
immer montags von 09h30 - 10h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall des Sports Lintgen

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

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

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

Interaktives Gedächtnistraining



Wann | Quand ?

Ab dem 03. April 2025,
immer donnerstags von 09h00-10h00
oder 10h30-11h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

35€ / Trimester

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

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



Gymnastique pour Dames



Wann | Quand ?

Ab dem 02. April 2025,
immer mittwochs von 19h30 bis 20h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Maison Relais Krounebiérg, Mersch

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

100€ / Jahr

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

Mit Nordic Walking in Form



Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

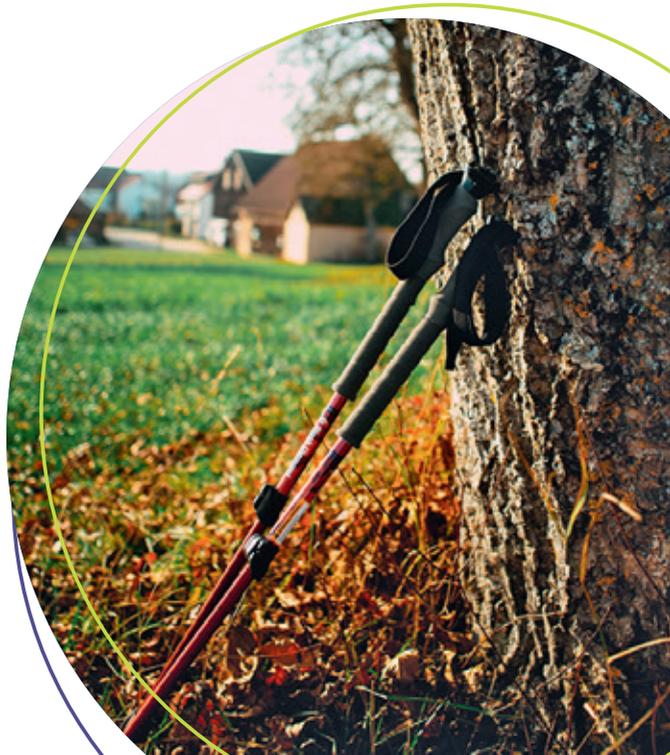
Clément

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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



Nordic Walking Cours intensif



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00-16h00

Wo | OÙ ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

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

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

Fit mat Danzen



Wann | Quand ?

Ab dem 01. April 2025,
immer dienstags von 09h30-10h45
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Ecole de Musique, Reckange

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

100€ / Jahr (40€ Trimester)

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

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

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

Balade nature et sportive en E-Mountainbike



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 04. und 18. April 2025

Am Freitag, den 02. und 23. Mai 2025

Am Freitag, den 06. und 20. Juni 2025

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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



Sport pour tous via ZOOM



Wann | Quand ?

Ab den 01. April 2025

immer dienstags von 10h15-11h15

(außer Schulerferien)

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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

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

Linedance



Wann | Quand ?

Ab dem 31. März 2025, immer montags

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

Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

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

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

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

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

Fit am Alter



Wann | Quand ?

Immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole Wolff

Preis | Prix ?

25€

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

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

Blasorchester Uelzechtdall

Orchestre à vent Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Ab dem 01. April 2025, immer dienstags
von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musiksaal, Helmdange

Wer | Qui ?

Josy

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

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

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

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

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

Remise en forme



Wann | Quand ?

Nach Termin

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ / 10 Einheiten

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

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

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

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

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 ?

Ab dem 07. April 2025, immer montags ab 14h00
Sobald das Wetter es erlaubt

Wo | Où ?

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

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 ? A partir du mois d'avril, 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 ?

Ab April 2025, immer mittwochs von 14h00 bis 18h00
Sobald das Wetter es erlaubt

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 ab April sobald das Wetter es erlaubt immer mittwochs.

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

“Klengen Trëppeltour”



Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Thierry

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

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



“Klengen Treppeltour” Ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 29. April 2025

Am Dienstag, den 20. Mai 2025

Am Dienstag, den 17. Juni 2025

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

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

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

Autopédestre



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Ervin

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

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



Autopédestre ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. April 2025

Am Donnerstag, den 22. Mai 2025

Am Donnerstag, den 26. Juni 2025

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin

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

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

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

UNSER LAUFENDES PROGRAMM:

Poterstonn Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h30

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Ervin

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

Tél. : 26 33 64-1

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

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

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 04. und 18. April 2025

Am Freitag, den 02., 16. und 30. Mai 2025

Am Freitag, den 13. und 27. Juni 2025

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Clément

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

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

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



Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 18. April 2025

Am Freitag, den 30. Mai 2025

Am Freitag, den 27. Juni 2025

Wo | Où ?

Sporthalle Heffingen

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

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

Einkaufen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. April 2025

Am Freitag, den 16. Mai 2025

Am Freitag, den 13. Juni 2025

Preis | Prix ?

5€

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

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



Immer wieder Sonntags...



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 27. April 2025

Am Sonntag, den 18. Mai 2025

Am Sonntag, den 15. Juni 2025

Wo | Où ?

Wird immer eine Woche im Voraus mitgeteilt

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

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

Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 12. April 2025

Am Samstag, den 24. Mai 2025

Am Samstag, den 21. Juni 2025

Von 14h30 – 17h30

Wo | OÙ ?

Sall „Jo Gaffiné” Lorentzweiler

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

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Monique Bauer / Guy Schiltz

Preis | Prix ?

17€ Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

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

02/04/25	Kassler mat Sauerkraut
09/04/25	Kee Mëttesdësch
16/04/25	Kee Mëttesdësch
23/04/25	Rouladen, Püree rouge Kabbes
30/04/25	Pasta
07/05/25	Lasagne mat Zalot
14/05/25	Spargelen
21/05/25	Mignon, Kroketten a Geméis
28/05/25	Kee Mëttesdësch
04/06/25	Kallefsragout
11/06/25	Assiette, Fritten an Zalot
18/06/25	Josy a Joe kachen
25/06/25	Jubiläumsmenu

Datenschutzbestimmungen

Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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



DAS TEAM UELZECHTDALL :



Josy

Direktion

Tél. 26 33 64-1

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



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

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



Nadine

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: nadine@ cud.lu



Ervin

Animation

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



Jessica

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



Clément

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag

09h00-12h00 & 14h00-16h00

Freitag

09h00-12h00

Aidant.lu

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

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



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



UNTERSTÜTZUNG
SOUTIEN



INFORMATIONSANGEBOT
OFFRE D'INFORMATION



SCHULUNGEN
FORMATIONS



WORKSHOPS UND TREFFEN
ATELIERS ET RENCONTRES



 info@aidant.lu
 2755-3078

Aidant.lu

eine Initiative von

help^o
All Day care e guiden Day

PRINTED IN
LUXEMBOURG



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



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C178485

myclimate
Notre impact. Durable
Imprimerie

myclimate.org/01-24-328655

