



Club
UELZECHTDALL

Hierscht am Dall 2024

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

club
aktiv+



Gesond lessen
Méi bewegen





Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Endspurt 2024...

...und Anlaufphase des Spezialprogramms zum 25. Jubiläums des Club Uelzechtdall! Dies denke ich ist die beste Umschreibung für die Zeit die nun auf uns als Team zukommt. Aber natürlich auch auf Sie, unsere treuen Kunden, ohne die es 2025 kein Jubiläum geben würde.

Aber erst mal zum letzten Viertel von 2024. In dieser Ausgabe gibt es wieder viele Angebote, Ausflüge, Kurse, Konferenzen und so weiter, zu denen Sie sich anmelden können. Ob sportlich oder gesellig, ob kulturell oder technisch, es ist wieder viel Verschiedenes in unserem Angebot. Und wir können Sie nur dazu ermutigen, Neues auszuprobieren, verschiedenes mit uns zusammen zu entdecken, und Altbewährtes fortzuführen.

Und natürlich haben wir auch einiges im Programm um Sie auf die kommende Weihnachtszeit einzustimmen.

Und dann kommt 2025, unser großes Jubiläumsjahr. Wir wollen hier noch nicht zu viel verraten, aber einiges an Programm finden Sie schon in dieser Broschüre, da es mit einem großen Aufwand an Organisation verbunden ist. Soviel sei hier schon gesagt: wir haben, unter anderem, für eine Woche lang ein komplettes Schiff auf der Donau für Sie gebucht. Alle Details hierzu finden Sie auf folgenden Seiten. Und wir hoffen, dass Sie auch schon so aufgeregt sind wie wir selbst für diese festliche Zeit die auf uns zukommt.

Unser Sommer war dieses Jahr meteorologisch sehr durchwachsen, aber nichtsdestotrotz haben Sie alle wieder sehr zahlreich an unserem Programm teilgenommen, und so haben wir uns gegenseitig diesen Sommer versüßt. Regen und Temperaturschwankungen können uns nichts anhaben, denn in guter Gesellschaft gibt es kein schlechtes Wetter.

Und denken sie auch daran, vielleicht den einen oder anderen Nachbarn, Freund, Bekannten anzusprechen, falls diese Person noch nicht bei uns im Club war, oder sich nach Abwechslung umschaute. Manchmal braucht es einen kleinen Anstoß um an unserem Programm teilzunehmen.

Wir freuen uns auf jeden Fall auf jeden von ihnen, und wünschen viel Spaß beim Lesen der nächsten Seiten.

| | |
|---|-----------|
| Alles neu macht der Mai | 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 |
| Hierschtfest mat Choucroute | 10 |
| Uelzechtdall Chouer- Weihnachtskonzert | 10 |
| Uelzechtdall Chouer – Doppeltes Jubiläumskonzert | 11 |
| Theater: Gellen Zäiten | 12 |
| Lac du Der / la migration des grues cendrées | 12 |
| Van Gogh une immersion dans sa vie et son œuvre | 13 |
| Traditionelles Club Senior Treffen auf der Marie-Astrid | 13 |
| Le Parlement Européen à Bruxelles | 14 |
| Nina, Dance Show | 14 |
| Semino Rossi: Das Konzert in Kirwiller | 15 |
| JUBILÄUMSREISE 25 JAHRE CLUB UELZECHTDALL | 16 |
| KONFERENZEN CONFÉRENCES : | |
| Kënschtlech Intelligenz | 19 |
| Workshop Kënschtlech Intelligenz: wéi a wat kann ech mat ChatGPT maachen? | 20 |
| Buchclub Uelzechtdall | 20 |
| AUSFLÜGE EXCURSIONS : | |
| Mine Gourmande | 21 |
| Kürbisschau Krewelshof | 22 |
| Visite du château de Lunéville en France | 22 |
| Besuch des Windparks „Kehmen-Heischent“ | 23 |
| Zweibrücken Outletcenter | 23 |
| Schloss Malberg | 24 |
| Casemates du Bock | 24 |
| Besuch in der Wachsmannufaktur „Moll“ und des Maarmuseums in Manderscheid | 25 |
| Shoppingtag Trier | 26 |
| Festung Ehrenbreitstein und Wehrtechnische Studiensammlung Koblenz | 26 |
| Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach | 27 |
| ArcelorMittal Belval | 27 |
| Escape game au château des Ducs de Lorraine | 28 |
| Maastricht | 28 |
| Besichtigung der Abtei in Clervaux mit einem Mönch | 29 |
| Besuch des Brennereimuseums in Kehlen | 29 |
| Backhaus Lauterbach & Erlebnisbergwerk Velsen | 30 |
| Weihnachtsmarkt Rüdesheim | 31 |
| ATELIERS : | |
| Atelier décoration de Noël | 32 |
| Weihnachtsbäckerei | 32 |
| Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus | 33 |
| Oper in Lüttich | 38 |
| KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS : | |
| Jogging | 44 |
| Cours jogging : apprendre à courir 5 km | 44 |
| Aquagym in Mersch | 45 |
| Badminton | 45 |
| Pickle Ball | 46 |

| | |
|--|----|
| Stricken ist inn!!! | 46 |
| Yoga | 47 |
| Fit for Fun | 48 |
| Recabic | 48 |
| PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung | 49 |
| TRX « entraînement par suspension de poids de corps » | 50 |
| Sitzturnen in Bissen und Lintgen | 51 |
| Self défense | 51 |
| Es wird wieder genäht! | 52 |
| Uelzechtdall-Chouer | 52 |
| Equilibre et prévention des chutes | 53 |
| Zirkeltraining | 53 |
| Interaktives Gedächtnistraining | 54 |
| Gymnastique pour Dames | 54 |
| Nordic Walking Cours intensif | 55 |
| Fit mat Danzen | 56 |
| Balade nature et sportive en E-Mountainbike | 57 |
| Sport pour tous via ZOOM | 57 |
| Linedance | 58 |
| Fit am Alter | 59 |
| Blasorchester Uelzechtdall | 59 |
| PRIVATKURSE COURS PRIVÉS : | |
| Remise en forme | 60 |
| Sprechstunde | 61 |
| Computer / Internet | 61 |
| FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS : | |
| Rad fahren | 62 |
| Pétanque in Lorentzweiler | 62 |
| Innen-Pétanque | 63 |
| “Klengen Treppeltour” | 63 |
| “Klengen Treppeltour” Ganzer Tag | 64 |
| Autopédestre | 64 |
| Autopédestre ganzer Tag | 65 |
| Mit Nordic Walking in Form | 66 |
| UNSER LAUFENDES PROGRAMM : | |
| Poterstonn Lorentzweiler | 67 |
| Spillowend Lorentzweiler | 68 |
| Kaffisstuff in Heffingen | 68 |
| Einkaufen | 69 |
| Immer wieder Sonntags... .. | 70 |
| Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler | 70 |
| Mëttesdësch | 71 |
| DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL | 72 |
| POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL | 73 |
| DAS TEAM UELZECHTDALL | 74 |

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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



Chèque cadeau à offrir

Club UELZECHTDALL

Chèque Cadeau

Pour : xxx **Montant : xx €**

De la part de : xxx **Expire le : 31/12/2xxx**

A déduire lors de l'une de vos prochaines factures en indiquant les références suivantes :
Numéro Client :

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

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

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



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 bei Esch 2023 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 !



Hierschtfest mat Choucroute



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 23. Oktober 2024 ab 11h00

Wo | OÙ ?

Am Mouschelt, Lintgen

Preis | Prix ?

35€

Nach unserem gemütlichen Sommerfest, laden wir Sie diesmal ein den Herbst mit uns zu feiern. Und wie könnte man das besser machen, als mit einer guten, deftigen, hausgemachten Choucroute garnie? Und damit das Essen nicht zu schnell zum Hüftgold wird, spielt unser Tanzorchester mit stimmungsvoller Musik auf, und lädt uns alle ein, das Tanzbein zu schwingen.

Traditionnellement nous fêtons chaque saison avec un grand évènement. En automne, rien de tel qu'une bonne choucroute garnie, fait maison bien sûr. Et, pour ne pas avoir de mauaise conscience concernant les calories, l'orchestre sera présent pour vous inviter à danser.



Uelzechtdall Chouer- Weihnachtskonzert

Concert de Noël



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 1. Dezember um 17h00

Wo | OÙ ?

Eglise Saint-Etienne, Bissen

Preis | Prix ?

Gratis, Kollekte am Schluss

Um uns so richtig in Weihnachtsstimmung zu versetzen, lädt unser Hauschor Sie zu einem Konzert rund um das Thema Weihnachten ein. Geboten wird ein stimmungsvolles Programm aus besinnlichen, fröhlichen, bekannten und neuen Melodien.

Notre chorale vous invite à son concert autour du thème de Noël. Mélodies connues ou nouvelles, contemplatives ou joyeuses, ce programme vous mettra dans l'ambiance festive de Noël.

Uelzechtall Chouer – Doppeltes Jubiläumskonzert

Thank you for the Music



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 30. März 2025 um 17h00

Wo | OÙ ?

Mierscher Theater

Preis | Prix ?

20€

Achtung, Ohrwurmgefahr! Erleben Sie eine Zeitreise zu einigen der großen Hits aus verschiedenen Jahrzehnten, gekonnt vorgetragen von den 44 Sängerinnen und Sängern des Uelzechtall Chouer unter der Leitung von Josy Holcher. Mit Elvis Presley, Village People, Whitney Houston, ABBA und Udo Lindenberg sind einige der ganz großen Stars vertreten. Lieder wie Can't help falling in love, Mr Sandman und Lollipop erlauben es in der Zeit zurück zu reisen. Nichtsdestotrotz haben auch Songs aus der Gegenwart wie Bella Ciao, Hinterm Horizont oder der Wellerman Song ihren Platz im Konzert.

Thank You for the Music – der Name ist Programm: ein breit gefächertes Abend zum zehnjährigen Bestehen des Uelzechtall Chouer und Auftakt für die Feierlichkeiten zum fünfundsingzigjährigen Jubiläum des Club Uelzechtall.

Tickets erhalten sie beim Mierscher Theater, auf luxembourg-ticket.lu, oder sie rufen uns an, und wir übernehmen die Buchung für sie!

Theater: Gëllen Zäiten



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 17. November 2024 um 15h00

Wo | Où ?

Am Verainsall, Lintgen

Preis | Prix ?

12€

Et gëtt näischt wat d'Patronne Myriam, an der Pensioun „Um Séi“ dervun ofhale kann, dëse Weekend esou optimal wéi méiglech z'organisieren. E klenge Malheur... een Imprévu ass dann och séier aus der Welt geschaf, esou dass dem Wuelbefanne vun de neie Gäscht am Fong näischt méi am Wee dierft stoen... Allerdéngs sollt d'Rechnung dës Kéier ouni de Wiirt gemaach ginn.

Mat der neier Klientell bléist op ee Coup ee ganz spezielle Wand an der Pensioun... Eng Mëschung aus kriminelllem Flair, enger uerdentlecher Portioun Culot, vill Spannung, gepeffert mat zolittem Chaos suergen elo fir déi richtig Theaterstëmmung wann et zu Lëntgen erëm heescht... Riddo op fir: Gëllen Zäiten



Lac du Der / la migration des grues cendrées



Wann | Quand ?

Am Dienstag 05. November
bis Donnerstag den 07. November 2024

Wo | Où ?

Lac du Der, Frankreich

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 250€

Entre Octobre et novembre, les grues commencent leur migration vers le nord de l'Afrique. Un grand nombre se rassemble au Lac du Der situé en Champagne à +/- 230 km de Luxembourg. Nous vous proposons un séjour de 3 jours en gîte pour découvrir ses milliers de grues rassemblées sur les bords du lac. Nous en profiterons pour découvrir l'histoire de cet immense réserve d'eau pour la ville de Paris. Musée, vieux villages... Pour la découverte des grues et les envols au lever du soleil, nous serons accompagné d'un guide nature. Le gîte est dans un petit village pas très loin du lac, il est simple mais confortable. Ce sera, une belle aventure à vivre ensemble.

Van Gogh une immersion dans sa vie et son œuvre



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 05. Dezember 2024,
Abfahrt 09h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Liege, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 65€

Cet automne, nous découvrirons l'univers de Van Gogh grâce à une exposition immersive. Comme pour l'exposition Monet, nous nous laisserons emporter dans les tableaux de Vincent Van Gogh comme jamais auparavant. Classée parmi les 12 meilleures expériences immersives au monde par la CNN. Vous plongerez dans les chefs-d'œuvre de l'artiste avec la dernière technologie 4K et une deuxième salle immersive retraçant les origines de son travail.



Traditionelles Club Senior Treffen auf der Marie-Astrid



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 22. Oktober 2024,
Abfahrt 10h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Grevenmacher, Luxembourg

Wer | Qui ?

Team

Preis | Prix ?

+/- 75€

Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf unserer wunderschönen Mosel. Von Bord der MS "Princesse Marie-Astrid" aus, entdecken Sie das Moseltal aus einer ungewohnten und spannenden Perspektive. Während Sie ein gastronomisches Menü genießen, gleiten Weinberge, schöne Ortschaften, sanfte Hügel und Wälder gemächlich an Ihnen vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf alle malerischen Details des Moseltals. Musikalisch begleitet wird dieser unvergessliche Nachmittag von Jeannot Conter. Bei angenehmer Musik können Sie dann das Tanzbein schwingen.

Ensemble, nous passerons une magnifique journée sur notre Moselle. À bord du MS "Princesse Marie-Astrid", vous découvrirez la vallée de la Moselle sous une perspective inhabituelle et passionnante. Pendant que vous dégustez un menu gastronomique, les vignobles, les belles localités, les douces collines et les forêts glissent tranquillement devant vous. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous aurez une vue parfaite sur tous les détails pittoresques de la vallée de la Moselle. Cet après-midi inoubliable sera accompagné en musique par Jeannot Conter. Puis, vous pourrez vous déhancher au son d'une musique agréable.

Le Parlement Européen à Bruxelles

Visite parrainé par le député européen Marc Angel



Wann | Quand ?

Am Mittwoch den 13. November 2024,
Abfahrt um 06h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Bruxelles, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 80€

On vous emmène à Bruxelles pour une visite du parlement européen. Elle se déroulera en deux temps, avec une visite de l'hémicycle pour une durée de deux heures. L'hémicycle peut accueillir l'ensemble des députés au Parlement européen. Pendant les sessions plénières, il est utilisé pour les débats les plus importants et a servi de cadre à de nombreux votes historiques. Ensuite, vous pourrez découvrir un nouveau centre didactique qui explique d'où vient l'Europe. Des guides multimédias entraînent les visiteurs au cœur de cet univers, expliquant les étapes de l'intégration européenne, le fonctionnement du Parlement européen et le travail des députés pour relever les défis de l'Europe.



Nina, Dance Show



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 17. Oktober 2024
Abfahrt um 17h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Metz, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 75€

La vie n'est qu'une partie d'échecs où l'on peut être pion ou reine. "NINA" de PRJCT360 raconte l'histoire d'une fille ordinaire face à des choix cruciaux : obéir aux règles ou prendre le contrôle. Amour, jalousie, crime, et remords se mêlent dans ce spectacle captivant. Des intrigues inattendues, des enquêtes policières, des histoires d'amour et des danses élégantes vous transporteront dans l'univers glamour du cabaret de Broadway. "NINA" est un spectacle impressionnant avec une scène à deux étages, des écrans LED et des paysages si réalistes que vous vous sentirez transporté.

Semino Rossi: Das Konzert in Kirrwiller



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 1. Februar 2025

Wo | OÙ ?

Royal Palace Kirrwiller (F)

Preis | Prix ?

+/- 140€

Wir haben 14 Plätze der ersten Kategorie für dieses Konzert im Royal Palace in Kirrwiller für Sie reserviert. Das Konzert ist am 1. Februar 2025.

Wir fahren morgens nach Kirrwiller, essen dann zusammen zu Mittag, und um 14h30 beginnt dann das Konzert von Semino Rossi.

Nach dem Konzert machen wir uns dann wieder auf den Heimweg.



!!!Anmelden können sie sich ab Montag, den 7. Oktober 2024 um 09h00. Anmeldungen für diese Reise werden ausschließlich per Telefon oder in unserem Büro entgegengenommen!!!

Vierländerkreuzfahrt auf der Donau vom 20.-27. Oktober 2025

Für 2025 haben wir uns eine besondere Reise einfallen lassen, wo wir als Team mit ihnen zusammen 8 unvergessliche Tage verbringen werden.

Wir haben bei nicko cruises ein komplettes Schiff, die Belvedere, gechartert, um eine Flusskreuzfahrt für sie zu gestalten.

Das Schiff legt in Passau ab und fährt über Ybbs nach Wien, von Wien nach Budapest, dann von Budapest nach Bratislava. Von Bratislava geht es dann über Melk zurück nach Passau.

Quirlige Städte, herrliche Landschaften und ein völlig neues Flusserlebnis! Bei dieser Kreuzfahrt erleben Sie die beliebten Donaumetropolen mit angenehmem Komfort und zurückhaltender Eleganz. Zwischen dem UNESCO-Welterbe Wachau und der ungarischen Hauptstadt Budapest erwartet Sie eine Reise voller kultureller Höhepunkte. Die modern eingerichtete BELVEDERE empfängt Sie mit Komfort, Stil und viel Panorama. Entspannen Sie sich auf dem Sonnendeck oder im Wellnessbereich auf der spektakulären Reise zu den Metropolen an der Donau.

Wir haben 34 Einzelzimmer und 48 Doppelzimmer in verschiedenen Kategorien auf dem Schiff eingerichtet.



Der Preis der Reise beinhaltet:

- Die Busfahrt mit Voyages Schmit nach Passau und von Passau wieder zurück
- Kreuzfahrt in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie
- Vollpension mit täglich 3 Mahlzeiten beginnend mit dem Abendessen am Einschiffungstag, endend mit dem Frühstück am Ausschiffungstag
- All Inclusive mit Getränkepaket von 09h00-24h00 (Offene Hausweine im Glas • Offener Haussekt im Glas • Fass- und Flaschenbiere, alkoholfreies Bier • Cocktails und Longdrinks (mit / ohne Alkohol) • Alle offenen alkoholfreien Getränke • Kabinenwasser und tägliches Ausflugswasser • Alle Kaffeespezialitäten (ohne Alkohol) • Heiße Schokolade und Tee). Getränke der Minibar sind nicht enthalten!
- Kaffee/Kuchen und Mitternachtssnack je nach Programm
- Begrüßungs- und Abschiedscocktail
- Festliches Gala Dinner
- 4 geführte Besichtigungen: Stadtrundfahrt/-gang Wien, Stadtrundfahrt/-gang Budapest, Stadtrundgang Bratislava mit Fahrt zur Burg, Besichtigung des Benediktinerstifts Melk
- nicko cruises Kreuzfahrtleitung
- nicko cruises Audio-Set bei allen Ausflügen
- Unterhaltungsprogramm mit Bordmusiker
- Alle Schifffahrtsgebühren (inklusive Passagiergebühren)
- Gepäckbeförderung Schiffsanlegestelle-Schiffskabine und zurück
- Passagierbezogene Hafengebühren
- Vom Clubpersonal angebotene Aktivitäten

Zusätzlich werden wir Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt noch verschiedene Besichtigungen vorschlagen, die Sie nach Wunsch dazu buchen können. (nicht im Preis enthalten)

Das Schöne an dieser Reise ist, dass jeder mitmachen kann, und es für jeden ein tolles Erlebnis wird!

Alle Kabinen auf dem Schiff sind gleich. Es sind alles 2-Bettzimmer, die wir als Einzel- oder Doppelzimmer aufgeteilt haben. Die Doppelzimmer können auf Wunsch mit 2 getrennten Betten konfiguriert werden! Die Zimmer auf dem Hauptdeck sind alle mit einem geschlossenen Bullauge Fenster ausgestattet. Alle anderen Kabinen haben Panoramafenster.

Die Preise für diese all inclusive Reise mit 4 Ausflügen sind wie folgt:

Einzelzimmer:

| | | |
|------------------------------|---------|-----------|
| Hauptdeck vorne oder achtern | 1890€/P | 10 Zimmer |
| Hauptdeck | 1990€/P | 18 Zimmer |
| Mitteldeck achtern | 2140€/P | 6 Zimmer |

Doppelzimmer:

| | | |
|------------------|---------|-----------|
| Mitteldeck vorn | 1670€/P | 4 Zimmer |
| Mitteldeck | 1770€/P | 34 Zimmer |
| Oberdeck achtern | 1670€/P | 4 Zimmer |
| Oberdeck | 1770€/P | 6 Zimmer |

Diese Preise können noch leicht variieren, falls sich eventuell Hafen- oder Treibstoffgebühren ändern.

**!!!Anmelden können sie sich ab Montag, den 7. Oktober 2024 um 09h00.
Anmeldungen für diese Reise werden ausschließlich per Telefon oder in
unserem Büro entgegengenommen!!!**





Kënschtlech Intelligenz

En interaktive Virtrag mam Mediepedagoge Carlo Thimmesch



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. Oktober um 19h00

Wo | Oû ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Carlo Thimmesch, Medienpädagoge

Preis | Prix ?

Gratis

Zanter ronn zwee Joer begéine mir KI (Kënschtlecher Intelligenz) op Schratt an Tratt - sief et beim Akafen, an de Medien, um Smartphone oder op der Aarbecht.

Mee wat ass KI iwverhaapt? Wou ass KI "dran" an ech wees et mol net? Wéi kann dat mir notzen? A wou sinn d'Geforen?

An dësem Virtrag entdecker mir déi faszinant „nei Welt“ vun der KI, léiere grondleeënd Konzepter, Applikatiounen a viles méi kennen. Eenzel Bausteng a praktesch Beispiller lueden derzou a fir matzemaachen.

Zesumme wäerte mir déi spannend, mee och déi méi negativ Säite vu KI entdecken a kréien en éischten Zougank a méi Verständnis fir KI.

Wann dir den Uschloss un déi ëmmer méi digital Welt net verpassen a mat äre Kanner an Enkele matschwätze wëllt, dann notéiert iech dësse RDV.

Workshop Kënschtlech Intelligenz: wéi a wat kann ech mat ChatGPT maachen?



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 13. November von 16h00-17h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Carlo Thimmesch, Medienpädagoge

Preis | Prix ?

Gratis

Zousätzlech zur Konferenz bidde mir nach e praktesche Workshop un, wou dir léiere kënt wéi dir konkret mat ChatGPT schaffe kënt.

Dir musst dovir äre laptop oder Tablet matbréngen, vir éischt Prompten auszeféieren an ze gesinn, wéi dir är Ufroen un ChatGPT optiméiere kënt vir besser Resultater ze kréien.

De Workshop ass limitéiert op 15 Participanten!



Buchclub Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 08. Oktober 2024 |

Ewald Arenz: Alte Sorten

Am Dienstag, den 05. November 2024 |

Johanna Sebauer: Nincshof

Am Dienstag, den 03. Dezember 2024 |

Elizabeth Strout: Die Unvollkommenheit der Liebe

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, 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.

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

Mine Gourmande



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 02. Oktober 2024,
Abfahrt um 07h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Bertrix, Belgien

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 90€

Nous combinons une visite guidée de la mine d'ardoise de Bertrix avec une découverte de la gastronomie locale. Formule « all inclusive » (visite, guide, repas 3 services, boissons). Descendez à -25 m avec un guide pour une découverte personnalisée de la mine. Apéritif artisanal en salle souterraine avant de remonter. Dans l'immense salle souterraine, savourez un potage frais et des « canadas aux rousses » (plat typique). Vin, eaux à discrétion. Dessert « maison » en terrasse avec café.

Kürbisschau Krewelshof



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 10. Oktober 2024,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Mechernich, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 60€

Wir besuchen die Kürbisschau 2024 auf dem Krewelshof, welche unter dem diesjährigen Motto „die EIFEL rockt!“ steht. Wir begeben uns auf eine fantasievolle Reise voller kreativer XXL-Kürbisfiguren. Bei der Kürbisausstellung auf dem Krewelshof werden mehr als 100.000 Kürbisse mit viel Liebe zum Detail aufwändig und mit handwerklichem Geschick in riesige Kürbisskulpturen verwandelt. Auch von den kulinarischen Kreationen können wir an diesem Tag probieren. Ob Kürbissuppe, Kürbiskuchen oder andere leckere Kürbisgerichte. Wir lassen uns von den kulinarischen Kreationen verzaubern.



Visite du château de Lunéville en France



Wann | Quand ?

Am Donnerstag den 10. Oktober 2024,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Lunéville, Frankreich

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 90€

Le musée du château de Lunéville propose un parcours de visites en trois actes permettant la découverte du château et de son histoire. Vous pourrez voir des pièces exceptionnelles des grandes heures de la Lorraine des Lumières. Nous irons balader dans les jardins à la française et dans le parc des Bosquets qui s'étend sur 21 hectares. Et pour finir, inventée en Lorraine au 19e siècle, nous découvrirons la broderie de Lunéville. Une technique qui consiste à enfiler les perles d'avance et à fixer le fil par un point de dentelle, en utilisant un « crochet de Lunéville ».

Besuch des Windparks „Kehmen-Heischent“



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 15. Oktober 2024,
Abfahrt um 14h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Heiderscheid

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

Transportkosten

Die 2001 gegründete „Société Luxembourgeoise des Energies Renouvelables kurz SOLER S.A.“ verfolgt die Projektentwicklung, die Planung, den Bau und Betrieb von Anlagen für die Stromerzeugung aus erneuerbaren Energiequellen.

Außer der Betriebsführung von Laufwasserkraftwerken ist die Soler SA Initiator und Betreiber von gegenwärtig 13 Windparks in Luxemburg und hat noch weitere Projekte in der Planung. Windkraft ist ein wesentlicher Bestandteil, wenn es darum geht, die europäischen 2030-Ziele zu erreichen. Für Luxemburg bedeutet dies, dass bis 2030 25% des finalen Stromverbrauchs aus erneuerbaren Energien stammen soll.

Wenn wir die Windenergieanlagen von Weitem sehen, wirken sie schon groß, mit der Besichtigung des Windparks in Heiderscheid haben Sie die Möglichkeit, einer der 3 Windenergieanlagen näherzukommen, die Nabenhöhe der Anlagen beträgt 165m, der Durchmesser des Rotors 138m. Die Energieproduktion dieses Windparks pro Jahr entspricht einem jährlichen Verbrauch von 10644 Haushalten mit 4 Personen. Erfahren Sie mehr über die Technik, Planung, Bau und Betrieb einer Windenergieanlage.



Zweibrücken Outletcenter



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. Oktober 2024,
Abfahrt um 08h00 (Mersch-Gare)

Wo | Où ?

Zweibrücken, (D)

Preis | Prix ?

Transportkosten

Wir besuchen das größte Outlet-Center Deutschlands mit über 120 attraktiven Shops, hier werden Sie bestimmt das eine oder andere Schnäppchen machen.

Les vêtements design à prix imbattables, c'est le concept des Outlet-Centers. Nous allons découvrir celui de Zweibrücken avec ses 120 magasins, pour une journée shopping à gogo.

Schloss Malberg



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 18. Oktober 2024,
Abfahrt um 10h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Bitburg, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 60€

Schloss Malberg ist ein barockes Schloss im Kries Eifel-Bitburg-Prüm. Die Anlage liegt spektakulär auf einem Bergsporn über der Kyll. Die Geschichte des Schlosses ist tief mit der Geschichte der Luxemburger Grafen verbunden.

Le château de Malberg est un château baroque occupant le sommet du Malberg dans l'arrondissement d'Eifel-Bitburg-Prüm en Rhénanie-Palatinat. Il surplombe un bourg à la pointe d'une gorge de la grande boucle de la Kyll de la forêt de l'Eifel. Cet édifice remarquable témoigne de l'écho qu'a eu Palladio, l'illustre architecte de la Villa Valmarana, en Rhénanie.

Casemates du Bock



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. Oktober 2024,
Abfahrt um 13h00 (Mersch Gare)

Wo | Où ?

Luxemburg

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 15€

Visite guidée des Casemates du Bock. Luxembourg, une importante forteresse d'Europe, avec des parois rocheuses plongeant dans la rivière Alzette, a inspiré les Autrichiens au XVIII^e siècle de façonner ces casemates, abritant 1 200 soldats. Aujourd'hui, ce monde secret s'offre aux visiteurs : un réseau de galeries souterraines, d'escaliers en colimaçon et de mystérieuses légendes, avec des vues à couper le souffle à travers les meurtrières.

Mitte des 18. Jahrhunderts begannen die Österreicher mit dem Anlegen der Kasematten des Bockfelsens. Diese eindrucksvollen Verteidigungsanlagen vermitteln ein besseres Verständnis der großartigen Festungsmaschinerie, die das "Gibraltar des Nordens" darstellte. Die archäologische Krypta, didaktisches Vorzimmer der Kasematten, ist ein zusätzlicher Höhepunkt der Besichtigung. Kein Wunder, dass die Festungsbollwerke und die nicht minder geschichtsträchtige Altstadt weltweites Renommee genießen. 1994 wurden sie von der UNESCO in die Liste des Welterbes aufgenommen.

Besuch in der Wachsmanufaktur „Moll“ und des Maarmuseums in Manderscheid



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 08. November 2024,
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Manderscheid, Deutschland

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 70€

Was gibt es schöneres als in den Wintermonaten eine Kerze anzuzünden? Kerzenlicht ist ein warmes, lebendiges Licht, das die Menschen seit jeher fasziniert.

Besuchen Sie mit uns die Wachsmanufaktur in Manderscheid, wo wir während einer Führung in 2 Werkstattträumen ausführliche Erklärungen und viel Interessantes über das Wachs, die Geschichte der Kerzen und die traditionelle Kerzenherstellung erhalten.

Eine besondere Spezialität ist die Original Eifeler Lavasteinkerze, diese Kerzen haben ein Töpfchen das aus schwarzer Eifeler Lavaasche gegossen ist.

Für die Füllung wird heimisches Bienenwachs oder auch buntes Wachs verwendet.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen, besuchen wir das Maarmuseum.

Im Mittelpunkt des Museums steht die Entstehung der „Augen der Eifel“, wie die tiefblauen Maare auch genannt werden. Ein begehbare Maarmodell illustriert anschaulich, wie ein Maar aufgebaut ist.

Das Highlight des Maarmuseums ist jedoch das „Eckfelder Urpferdchen“, ein fast vollständig erhaltenes Skelett einer trächtigen Stute von vor 45 Millionen Jahren.

Shoppingtag Trier



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 14. November 2024,
Abfahrt um 09h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Trier, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 25€

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



Festung Ehrenbreitstein und Wehrtechnische Studiensammlung Koblenz



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 16. November 2024,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Koblenz, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 75€

Geradezu magische Anziehungskraft strahlt sie aus, die Festung auf dem Felssporn hoch oben über dem Zusammenfluss von Rhein und Mosel. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein lebendiges Kulturzentrum mit spannender Geschichte, vier Ausstellungshäusern des Landesmuseums Koblenz

Die Wehrtechnische Studiensammlung (WTS), besteht seit nahezu 60 Jahren. Sie entstand 1961/62 als "Sammlung für Waffen- und Konstruktionsstudien" bei der Erprobungsstelle 91 der Bundeswehr in Meppen/Emsland. Seit 1982 befindet sich der Hauptsitz mit öffentlicher Ausstellung am derzeitigen Standort in Koblenz, zugleich Hauptsitz des Bundesamtes für Ausrüstung, Informationstechnik und Nutzung der Bundeswehr, dem sie organisatorisch angehört.

Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 20. November 2024,
Abfahrt um 11h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Fischbach

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

40€ + Getränke und Transportkosten

Genießen Sie mit uns zusammen wie jedes Jahr ein leckeres Menu im Restaurant Reiff in Fischbach, wo man einen herrlichen Panorama Ausblick aufs Tal im Herzen der luxemburgischen Ardennen hat. Leider macht das Wetter uns manchmal einen Strich durch die Rechnung, doch das kann unseren Gaumen nicht trüben.

Das Fleisch von Reh, Hirsch und Co ist sehr gesund und wird unter anderem mit den traditionellen Beilagen (unter anderem Spätzle und Rotkohl) serviert.

Das Menu beinhaltet eine „Kirmeszopp“, 2 verschiedenen Sorten von Wildragout mit Beilagen und ein Dessert Buffet mit Kaffee.

ArcelorMittal Belval



Wann | Quand ?

Am Freitag den 22. November 2024,
Abfahrt um 12h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Belval

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 30€

Une visite au cœur de l'acier sur le site Arcelor Belval. Lors de la visite vous pourrez voir différents stades de fabrication et traitement de l'acier. Ainsi nous verrons le laminoir à poutrelle, laminoir à palplanches et l'aciérie à four électriques. La durée approximative de la visite est de 2h30 à 3h00 et la distance à parcourir pour visiter les 3 installations de Belval est de +/-5,5Km. Attention, Le port de vêtements recouvrant intégralement les bras et les jambes sont obligatoires ! Pour des raisons d'hygiène et de confort, vous devrez porter des chaussettes, car Acelor met à disposition des chaussures de sécurité pour la durée de la visite. Les personnes ayant un stimulateur cardiaque (pacemaker) doivent renoncer à la visite de l'aciérie électrique. Nous tenons à signaler que le parcours emprunté lors de la visite est quelque peu éprouvant car il y a de nombreux escaliers.

Escape game au château des Ducs de Lorraine



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 06. November 2024,
Abfahrt um 13h00 (Bissen)

Wo | OÙ ?

Sierck-les Bains, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 25€

Un escape game, c'est un jeu où on résout des énigmes pour sortir d'une pièce. C'est une aventure interactive en équipe, super amusante ! Escape Game de retour avec une toute nouvelle mission ! Bienvenue dans notre nouvel escape game autonome LE BLASON DORÉ. Conçu pour les amateurs de défis, cet escape game offre une expérience immersive unique dans une tour secrète du château. Explorez chaque recoin, résolvez des énigmes en équipe et découvrez des secrets enfouis depuis des siècles. Pour vous guider, un téléphone avec connexion internet vous donnera accès à des indices. Sans maître du jeu, vivez cette aventure à votre rythme. Serez-vous à la hauteur du défi ?



Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 29. November 2024,
Abfahrt um 06h30 (Lorentzweiler)

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 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.

Besichtigung der Abtei in Clervaux mit einem Mönch



Wann | Quand ?

Am Montag, den 02. Dezember 2024,
Abfahrt um 10h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Clervaux

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 35€

Jeden 1. Montag im Monat öffnen die Mönche der Abtei ihre Türen für eine Führung durch die Kirche und die Krypta.

Wir beginnen die Tour allerdings mit der täglichen 10 Uhr Messe, während der wir die Gelegenheit haben, den wunderschönen gregorianischen Gesängen der Mönche zu lauschen.

Gegen 11h00 warten wir auf den Bruderführer, der uns Erklärungen in der Kirche und der Krypta in französischer Sprache gibt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit mit uns anhand einer „Lauschtour App“ und je nach Wetterbedingungen eine kleine, gemeinsame Tour durch Clervaux zu machen (30 Minuten für 1 km oder 1 Stunde 2.5 km), oder Sie flanieren durch die Fußgängerzone bis wir uns gegen 15/15Uhr 30 auf den Heimweg machen.



Besuch des Brennereimuseums in Kehlen



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 10. Dezember 2024,
Abfahrt um 14h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Kehlen

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 15€

Entdecken Sie die Techniken und Traditionen der Kunst des Destillierens von den Anfängen bis hin zur Gegenwart.

Hier wird Ihnen ein Einblick in das traditionelle Handwerk und auch das frühere gesellschaftliche Leben gewährt.

Am Ende der Besichtigung können Sie bei einer Verkostung die hauseigenen Schnäpse und Liköre genießen.

Backhaus Lauterbach & Erlebnisbergwerk Velsen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 06. Dezember 2024,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Saarbrücken, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 70€

Der Backhausverein Lauterbach im Warndt e.V. bietet uns die Möglichkeit, unter Anleitung - nach traditioneller Art - Brot, Flammkuchen, Pizza und/oder Streuselkuchen zu backen. Wir entscheiden zusammen was und wieviel gebacken werden soll. Als Richtlinie kann man von 1-2 Broten und 1 Streuselkuchen pro Person ausgehen. Die Menge an Flammkuchen und/oder Pizzen hängt vom Hunger der Gruppe ab, denn diese werden gleich vor Ort in geselliger Runde verzehrt.

Nach dem Essen geht es dann in die Bergwelt. Ein kleiner Teil des heutigen Erlebnisbergwerk Velsen diente bereits im 2. Weltkrieg als Luftschutzstollen für die Belegschaft der Grube Velsen. Nach dem Krieg wurde es ausgebaut und dazu genutzt, die jungen angehenden Bergleute in einer sicheren Umgebung an den aktiven Bergbau heranzuführen. Dazu waren original Maschinen, echter Ausbau und erfahrene Bergleute notwendig, die diese jungen Männer nicht nur im Umgang mit den Gerätschaften, sondern auch mit Sicherheitseinrichtungen, Signalanlagen und dem bergmännischen Wortschatz vertraut machten.

Weihnachtsmarkt Rüdesheim



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 19. Dezember 2024,
Abfahrt um 8h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Rüdesheim, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 30€ + Transportkosten

In der malerischen Stadt Rüdesheim am Rhein wird zur Weihnachtszeit ein ganz besonderes Ereignis zelebriert, der Rüdesheimer Weihnachtsmarkt der Nationen. Dieser einzigartige Markt lockt Besucher aus aller Welt an und bietet eine faszinierende Mischung aus Traditionen, Kulturen und kulinarischen Genüssen. Es präsentieren sich mehr als 120 Aussteller aus über 12 Ländern mit ihren typischen Weihnachtstraditionen und Handwerkskünsten. Von Deutschland über Italien bis hin zu Ungarn und Russland - die verschiedenen Nationen bringen ihre einzigartigen Bräuche und Produkte mit, sodass Besucher eine unglaubliche Bandbreite an Geschenkideen und kulinarischen Köstlichkeiten entdecken können.

Der Weihnachtsmarkt erstreckt sich entlang der Rüdesheimer Drosselgasse, die für ihre malerische Fachwerkarchitektur bekannt ist. Bei einem Spaziergang entlang der festlich geschmückten Stände taucht man in ein internationales Flair ein. Überall erklingt weihnachtliche Musik, während die Besucher durch die Gassen schlendern und die einzigartige Atmosphäre genießen. Die liebevoll dekorierten Stände bieten eine große Auswahl an Kunsthandwerk, Schmuck, Spielzeug und Souvenirs, die zum Bummeln und Stöbern einladen.

Atelier décoration de Noël



Wann | Quand ?

Am Donnerstag den 12. Dezember 2024, um 10h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Materialkosten

Les 2 thèmes pour votre décoration seront une jolie boîte surprise lumineuse à poser sur table ou meuble et un petit arbre de Noël de 80 cm pour mettre à l'entrée de votre maison. Pour ces deux ateliers, vous pouvez apporter avec vous vos vieilles boules de Noël et quelques décorations. Le matériel principal vous sera fourni sur place. Si vous désirez voir à quoi ressemblera vos jolies décors, lors de votre inscription je peux vous envoyer quelques photos de modèles décoratifs.



Weihnachtsbäckerei



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 12. Dezember 2024, um 10h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jessica

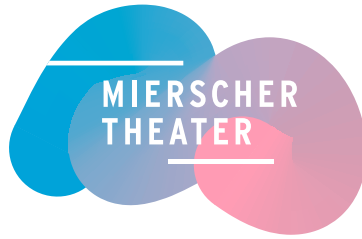
Preis | Prix ?

Wird noch mitgeteilt

Weihnachten steht vor der Tür und gemeinsames Backen macht doch viel mehr Spaß. Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Backvormittag ein. Von traditionellem bis zu modernen Gebäcken ist alles dabei.

Da beide Ateliers am selben Tag sind, besteht die Möglichkeit, abwechselnd an beiden teilzunehmen. Auf jeden Fall werden beide Gruppen weihnachtlich umsorgt sein!

Zusammenarbeit Mierscher Theater



Bereits seit einigen Jahren haben wir eine rege Zusammenarbeit mit dem Mierscher Theater (vormals Mierscher Kulturhaus). Das Theater ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an.

In dieser Ausgabe haben wir 2 verschiedene Aufführungen für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem **Vorzugspreis/Vorstellung** buchen können! Die Auswahl ist so vielfältig wie es das ganze Programm des Theaters ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.

www.mierschertheater.lu



MUSEK

CHARLES IVES - 114 SONGS
KONZERT ZUM 150. GEBURTSTAG VON CHARLES IVES
Franz Schilling & Claude Kraus



Wéini | Quand ?

Am Sonntag, den 20. Oktober 2024
um 17h00

Wou | Oû ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

Geschäftsmann bei Tag, Komponist bei Nacht: Charles Ives (1874-1954), äußerst wohlhabender amerikanischer Komponist im New York der 20er Jahre, war berüchtigt für seine Kompositionen, vom romantischen Lied über Mikrotonalität bis hin zur avantgardistischen Sinfonie. Mittelpunkt des Konzerts sind die *114 Songs* – eine 1922 veröffentlichte, selbstverlegte Liedersammlung, die vom Trinklied des beliebten Yale-Studenten, über romantische Kunstlieder bis hin zum politisch motivierten, dissonanten Protestlied Ives' gesamte Schaffensperiode umfasst und von einem außergewöhnlichen Leben zeugt.

Besetzung

Konzept: Claude Kraus, Franz Schilling

Klavier: Claude Kraus

Bariton: Franz Schilling

Querflöte: Sally Nickels

Violine: Ruben Dorneanu

Programm

Charles Ives: 114 Songs (Auszüge), u.a.:

- Feldeinsamkeit
- Ich grolle nicht
- Dreams
- He Is There!
- A Son of a Gambolier

MUSEK

ASTOR PIAZZOLLA : TANGO PASSION ! SOIRÉE DE MUSIQUE ET DE DANSE ARGENTINES

Stephany Ortega Trio - Los Domínguez



Wéini | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. Oktober
2024 um 20h00

oder

Am Freitag, den 25. Oktober 2024
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

Die so vielfältige Musik, die überraschenden Klangfarben und die rhythmische Vielfalt machen das Werk von Astor Piazzolla, dem Schöpfer des *tango nuevo*, zu einer unerschöpflichen Quelle von Emotionen und Sinnlichkeit. Das Stephany Ortega Trio bewegt sich zwischen klassischer und populärer Musik, mit einem Hauch von Pop und Elektronik, der wunderbar mit der gleichzeitig lyrischen und modernen Stimme von Stephany harmoniert. Gemeinsam haben sie ein authentisches und leidenschaftliches Programm geschaffen, das aus den schönsten *tango canción* und *milongas* besteht. Das Trio wird von den renommierten Tango-Tänzer:innen Dante & Monik Dominguez begleitet.

Besetzung

Stephany Ortega Trio

Sopran: Stephany Ortega

Akkordeon: Christophe Delporte

Kontrabass: Adrien Tyberghein

Tanz: Dante & Monik Dominguez

Programm

Astor Piazzolla :

- Oblivion
- Balada para un loco
- Années de solitude
- Los pájaros perdidos
- Yo soy María
- Libertango
- Che tango che
- Adiós Nonino
- Balada para mi muerte
- Seul tout seul
- Milonga sin palabras
- Será que estoy llorando
- Se potessi ancora
- Siempre se vuelve a Buenos Aires

MUSEK

SIE GING JA NUR VORBEI FRAUEN MIT FLÜGEL - KOMPONISTINNEN DER MUSIKGESCHICHTE Trio Dora & Fabienne Elaine Hollwege



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 23. November
2024 um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

24€

Großen Komponistinnen einen ebenbürtigen Platz einräumen - das ist das Ziel der Konzert-Serie Frauen mit Flügel in der das Trio Dora und die Schauspielerin Fabienne Elaine Hollwege lebendige und vibrierende Porträts der teilweise vergessenen Komponistinnen erstellen und intime Einblicke in deren Leben und Schaffen gewährleisten.

Sie ging ja nur vorbei erzählt das recht kurze, aber faszinierende Leben der kroatischen Komponistin Dora Pejačević. Geboren in eine Aristokratenfamilie, war ihr diese gesellschaftliche Klasse ein Leben lang zuwider. Inspiration und kulturellen Austausch fand sie in Gesellschaft Intellektueller wie Karl Kraus oder Rainer Maria Rilke. Während ihre Werke zu Lebzeiten in ihrer Heimat viel gespielt wurden, sind sie nach ihrem frühzeitigen Tod von der musikalischen Bühne verschwunden. Die Grenze zwischen Konzert und Theater verschwimmt und was bleibt ist die Komponistin, die Frau, ihre Musik und ihr Leben.

Besetzung

Schauspiel: Fabienne Elaine Hollwege

Trio Dora

Violine: Carole Mallinger-Leyers

Violoncello: Yves Tordy

Klavier: Annalena Castagna

Produktion: Trio Dora

Koproduktion: Mierscher Theater

Programm

Dora Pejačević, u.a.:

- Berceuse, op. 2
- Warum?, op. 13
- Trauermarsch, op. 14
- Trio Nr. 1, op. 15
- Nocturne Nr. 2, op. 50
- Trio Nr. 2, op. 29
- Elégie, op. 34

THEATER

DIE GROSSE ASS-DUR WEIHNACHTSSHOW MUSIK & COMEDY. AUCH FÜR WEIHNACHTSMUFFEL!

Ass-Dur



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 30. November
2024 um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

Von wegen früher war mehr Lametta. Wenn Ass-Dur Weihnachten feiert, wird es sogar ein richtiges Familienfest unter dem Tannenbaum. Denn Ass-Dur, das sind die Brüder Dominik und Florian Wagner.

Die große Ass-Dur-Weihnachtsshow lässt keine Wünsche offen. Erwachsene, die sich eben noch im Griff hatten, strahlen wie Kinder vor dem Weihnachtsbaum und können es kaum erwarten, dass die Show-Türchen geöffnet werden. Zur Feier des Tages wird sogar die Geige ausgepackt.

Erleben Sie die ganze Wahrheit über Weihnachten und ein Krippenspiel, das Sie nie vergessen werden. Wer wohl die Jungfrau Maria ist? Ob *Last Christmas*, *Jingle Bells* oder *Weihnachtsoratorium* – Ass-Dur kann alles und sogar alles gleichzeitig. Wenn es sein muss sogar auf dem Weihnachtsinstrument schlechthin: der Blockflöte.

Eine musikalische Schlittenfahrt mit alten und neuen Weihnachtsliedern, mit Gedichten und jeder Menge Geschenke für das Publikum. Sehen Sie Ass-Dur, wie Sie sie noch nie erlebt haben. Frohes Fest!

Besetzung

Ass-Dur

Dominik Wagner,
Florian Wagner

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:

| | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| Kat'a Kabanova | Leos Janacek | 20. Oktober 2024 |
| Giselle (Ballett) | Adolphe Adam | 17. November 2024 |
| La Pêrichole | Jacques Offenbach | 22. Dezember 2024 |
| Tristan und Isolde | Richard Wagner | 02. Februar 2025 |
| Guillaume Tell | Gioachino Rossini | 16. März 2025 |
| Werther | Jules Massenet | 13. April 2025 |
| Don Pasquale | Gaetano Donizetti | 25. Mai 2025 |
| Le Nozze di Figaro | W. A. Mozart | 22. Juni 2025 |

OKTOBER

| | | |
|-----------|-----------|---|
| Di | 01 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX |
| Mi | 02 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic, Pétanque, Mine Gourmande |
| Do | 03 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging |
| Fr | 04 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT |
| Sa | 05 | |
| So | 06 | |
| Mo | 07 | 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, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 08 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtdall |
| Mi | 09 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic, Pétanque |
| Do | 10 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Visite du château de Lunéville en France, Kürbisschau Krewelshof |
| Fr | 11 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff |
| Sa | 12 | |
| So | 13 | Immer wieder Sonntags |
| Mo | 14 | 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, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 15 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Besuch des Windparks „Kehmen-Heischent“ |
| Mi | 16 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic, Pétanque |

| | | |
|-----------|-----------|---|
| Do | 17 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Nina - Dance Show |
| Fr | 18 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, VTT, Schloss Malberg |
| Sa | 19 | Poter- a Spillnometteg |
| So | 20 | MUSEK: Charles Ives, Opéra: Kat'a Kabanova |
| Mo | 21 | 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, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 22 | Klengen Treppeltour ganzer Tag, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Traditionelles Club Senior Treffen auf der Marie-Astrid |
| Mi | 23 | Hierschtfest mat Choucroute, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic, Pétanque |
| Do | 24 | Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, MUSEK: Astor Piazzolla - Tango Passion, Casemates du Bock, Kënschtlech Intelligenz - En interaktive Virtrag mam Mediepedagoge Carlo Thimmesch |
| Fr | 25 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, MUSEK: Astor Piazzolla - Tango Passion, Zweibrücken Outletcenter |
| Sa | 26 | Vacances de Toussaint |
| So | 27 | Vacances de Toussaint |
| Mo | 28 | Vacances de Toussaint |
| Di | 29 | Vacances de Toussaint |
| Mi | 30 | Vacances de Toussaint |
| Do | 31 | Vacances de Toussaint |

NOVEMBER

| | | |
|-----------|-----------|---|
| Fr | 01 | Toussaint |
| Sa | 02 | Vacances de Toussaint |
| So | 03 | Vacances de Toussaint |
| Mo | 04 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |

| | | |
|-----------|-----------|--|
| Di | 05 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtdall, Lac du Der - la migration des grues cendrées |
| Mi | 06 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic, Escape game au château des Ducs de Lorraine, Lac du Der - la migration des grues cendrées |
| Do | 07 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Lac du Der - la migration des grues cendrées |
| Fr | 08 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Besuch in der Wachsmannufaktur „Moll“ und des Maarmuseums in Manderscheid |
| Sa | 09 | |
| So | 10 | |
| Mo | 11 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 12 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX |
| Mi | 13 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic, Workshop Kënschtlech Intelligenz, Le Parlement Européen à Bruxelles |
| Do | 14 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Shoppingtag Trier |
| Fr | 15 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff, VTT |
| Sa | 16 | Festung Ehrenbreitstein und Wehrtechnische Studiensammlung Koblenz |
| So | 17 | Opéra: Giselle (Ballett), Immer wieder Sonntags, Theater: Gëllen Zäiten |
| Mo | 18 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 19 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler |
| Mi | 20 | Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic |

| | | |
|-----------|-----------|---|
| Do | 21 | Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging |
| Fr | 22 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, ArcelorMittal Belval |
| Sa | 23 | MUSEK: Sie ging ja nur vorbei, Poter- a Spillnometteg |
| So | 24 | |
| Mo | 25 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 26 | Klengen Treppeltour ganzer Tag, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX |
| Mi | 27 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic |
| Do | 28 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging |
| Fr | 29 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, Maastricht |
| Sa | 30 | THEATER: Die Grosse Ass-Dur Weihnachtsshow |

DEZEMBER

| | | |
|-----------|-----------|---|
| So | 01 | Uelzechtdall Chouer - Weihnachtskonzert |
| Mo | 02 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtdall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque, Besichtigung der Abtei in Clervaux mit einem Mönch |
| Di | 03 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtdall |
| Mi | 04 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic |
| Do | 05 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Van Gogh une immersion dans sa vie et son oeuvre |
| Fr | 06 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Backhaus Lauterbach & Erlebnisbergwerk Velsen |

| | | |
|-----------|----|--|
| Sa | 07 | |
| So | 08 | Immer wieder Sonntags |
| Mo | 09 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 10 | Klengen Treppeltour, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Besuch des Brennereimuseums in Kehlen |
| Mi | 11 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic |
| Do | 12 | Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Weihnachtsbäckerei, Atelier décoration de Noël |
| Fr | 13 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, VTT |
| Sa | 14 | Poter- a Spillnometteg |
| So | 15 | |
| Mo | 16 | Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Linedance, Fit am Alter, Blasorchester Uelzechtall, Pilates, Cours jogging, Innen-Pétanque |
| Di | 17 | Klengen Treppeltour ganzer Tag, Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Fit mat Danzen, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler |
| Mi | 18 | Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic |
| Do | 19 | Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Cours jogging, Weihnachtsmarkt Rüdesheim |
| Fr | 20 | Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff |
| Sa | 21 | Vacances de Noël |
| So | 22 | Vacances de Noël, Opéra: La Périchole |
| Mo | 23 | Vacances de Noël |
| Di | 24 | Vacances de Noël |
| Mi | 25 | Noël |
| Do | 26 | St. Etienne |
| Fr | 27 | Vacances de Noël |
| Sa | 28 | Vacances de Noël |
| So | 29 | Vacances de Noël |
| Mo | 30 | Vacances de Noël |
| Di | 31 | Vacances de Noël |

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.



Cours jogging : apprendre à courir 5 km



Wann | Quand ?

Ab dem 30. September 2024,
immer montags von 08h30-09h30
und donnerstags von 09h30-10h30

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Preis | Prix ?

30 € / Trimester

Je vous propose une fois de plus de vous entraîner à courir 5 km. Avec une méthode qui permet une progression plus fluide et moins éprouvante. De plus vous recevrez un planning d'entraînement qui vous permettra de travailler en dehors des séances collectives. Un principe reste inchangé, la régularité de vos entraînements. Deux fois par semaine nous serons ensemble, pour nous motiver les uns et les autres, se soutenir et prendre du plaisir. Je serai là pour vous donner des conseils, vous soutenir à continuer vos efforts car cela finit toujours par payer. Alors n'hésitez plus, chaussez vos baskets et en route.

Aquagym in Mersch



Wann | Quand ?

Ab Montag den 16. September 2024,
immer montags und freitags
von 16h15-17h15 (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. Oktober 2024,
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 03. Oktober 2024,
immer 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.



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!

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 30. September 2024,
immer montags von 16h30-18h00
(außer Schulferien)

Ab dem 01. Oktober 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 23. September 2024,
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. Oktober 2024,
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 30. September 2024,

immer montags von 09h30-10h30

Ab dem 02. Oktober 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 01. Oktober 2024 immer dienstags von 08h45-09h30

Intermédiaire : Ab dem 03. Oktober 2024 immer donnerstags von 09h00-09h45

Avancé : Ab dem 03. Oktober 2024 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 30. September 2024, immer montags von 14h00-15h00

(außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen: Ab dem 02.

Oktober 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 30. September 2024,

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 30. September 2024,
immer montags von 14h00-16h00
und ab dem 02. Oktober 2024,
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. Oktober 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



Wann | Quand ?

Ab dem 30. September 2024,
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 Gedächtnstraining



Wann | Quand ?

Ab dem 03. Oktober 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 02. Oktober 2024,
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.

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 supérieure de 40 % à la marche traditionnelle et est équivalente à un jogging à distance et vitesse égale. Les bâtons vous donnent une aide considérable, ils augmentent votre foulée et réduisent de 30% la charge sur les articulations des genoux et chevilles. Lors de nos marches, nous aurons l'occasion d'améliorer vos gestes techniques et votre endurance. Mais nous serons aussi un groupe convivial : parler, rire et échanger ensemble sont indissociable de l'activité physique.

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

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

Pendant la saison hivernale, les lieux de 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. Oktober 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 04. und den 18. Oktober 2024
Am Freitag, den 15. und den 29. November 2024
Am Freitag, den 13. Dezember 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 den 01. Oktober 2024
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. Thierry und Clément zeigen Übungen die jeder in seinem eigenen Rhythmus mitmachen kann.

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

Linedance



Wann | Quand ?

Ab dem 30. September 2024, immer montags

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

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

Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

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

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

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

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

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

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

Fit am Alter



Wann | Quand ?

Immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole Wolff

Preis | Prix ?

25€

Nicole lädt Sie ein, Montag morgens mit den Stöcken durch den Merscher Park zu wandern, um so den Körper fit zu halten, 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 ?

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

Wo | Où ?

Musiksaal, Helmdange

Wer | Qui ?

Josy

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

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

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

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

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

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 ?

Immer montags ab 14h00

Wo | Où ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Wer | Qui ?

Ervin

Solange 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 ? Tant que la météo le permettra, tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.



Pétanque in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00 bis 18h00

Wo | Où ?

Lorentzweiler

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

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

Innen-Pétanque



Wann | Quand ?

Ab dem 30. September,
immer montags von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Hall Sportif Centre Filano, Larochette

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

Pétanque macht Spaß, aber man kann es nur im Sommer spielen, wenn man keine extra Halle hat. Ein zweites Problem ist das Gewicht und die Härte der Kugeln, wodurch einige Personen irgendwann nicht mehr spielen können, da es schmerzt.

Beim Innen-Pétanque benutzen wir spezielle Kugeln aus Kunststoff die etwas leichter sind, sehr gut in der Hand liegen und mit denen jeder spielen kann. Und das Beste ist, dass man mit diesen Kugeln einfach überall im Innenbereich spielen kann. Auf Holz, auf Fliesen, auf Linoleum usw.

Wir werden vor Oktober auch noch ein Video vorbereiten damit sie sich das Ganze besser vorstellen können.



“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 22. Oktober 2024

Am Dienstag, den 26. November 2024

Am Dienstag, den 17. Dezember 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 24. Oktober 2024

Am Donnerstag, den 21. November 2024

Am Donnerstag, den 12. Dezember 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:

langsameres, 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.

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 08. und den 22. Oktober 2024
Am Dienstag, den 05. und den 19. November 2024
Am Dienstag, den 03. und den 17. Dezember 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.



Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 11. Oktober 2024
Am Freitag, den 15. November 2024
Am Freitag, den 20. Dezember 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 !***

Einkaufen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 18. Oktober 2024

Am Freitag, den 22. November 2024

Am Freitag, den 13. Dezember 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 13. Oktober 2024

Am Sonntag, den 17. November 2024

Am Sonntag, den 08. Dezember 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 hingehht!

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 19. Oktober 2024

Am Samstag, den 23. November 2024

Am Samstag, den 14. Dezember 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.

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Oû ?

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.

| | |
|----------|---|
| 02/10/24 | Fëschpaschtéit, Fritten an Zalot |
| 09/10/24 | Bouletten mat wäissem Kabes |
| 16/10/24 | De Josy an de Joe kachen |
| 23/10/24 | Hierschtfest mat Choucroute |
| 30/10/24 | Kee Mëttesdësch |
| 06/11/24 | Gekachten Äer mat Moschterzooss, Gromperen a Geméis |
| 13/11/24 | Judd mat Gaardebounen a Gromperen |
| 20/11/24 | Wildmenu im Restaurant Reiff |
| 27/11/24 | Rouladen, Püree a Geméis |
| 04/12/24 | Lësenzopp |
| 11/12/24 | Wëldragout, Nuddelen a roudé Kabbes |
| 18/12/24 | Prince Orloff, Krokette a Geméis |

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

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten,...) ändern vom **31. August bis zum 16. September inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **09h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: UNERLÄSSLICH 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 Day with a good idea (TM)

86

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/01-24-328555

