



Club  
**UELZECHTDALL**



# Summer am Dall 2022

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







**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## Sportlich oder gesellig – der Sommer wird schön

Im Sommer zieht es uns nach draußen. In den Garten oder in die Natur. Hoffen wir darauf, dass das Wetter es auch größtenteils erlaubt. Schön wäre es, wenn der Wettergott es immer nachts regnen lassen würde. So wäre jeder froh. Der Bauer für seine Ernte, wir für unsere Aktivitäten und im Allgemeinen jeder der keine Lust hat seinen Garten oder die Geranien zu bewässern.

Aber Spaß bei Seite, unser Sommerprogramm ist in Ihren Händen. Es gibt wieder vieles zu entdecken, ob das nun Ausflüge sind, oder Sportkurse oder gesellige Aktivitäten. Auch sind wir darum bemüht immer Neues mit einzubauen. So haben wir einen Wandertag vorgesehen, bei dem Sie ihr Tempo sowie die Länge der Wanderung bestimmen. Um als Belohnung grillen wir und verbringen ein paar gesellige Momente zusammen.

Unser Sommerfest in Schoos steht auch wieder auf dem Programm. Hier dürfen Sie gutes vom Grill schlemmern ohne vorher wandern zu müssen.

Auch haben wir kurzfristig einen Minitrip zu den Schlössern der Loire geplant, und das aus gutem Grund. Das Schloss Chaumont ist weltweit sowohl für seine prächtigen Gartenkreationen bekannt als auch für seine Kunstaussstellungen. Und dieses Jahr stellt zum ersten Mal eine Künstlerin aus Luxemburg, besser noch: aus Lorentzweiler, dort aus. Wir haben diese Gelegenheit genutzt um eine kleine Reise in diese Gegend zu organisieren. Da diese Reise so kurzfristig ist, haben wir nur 16 Plätze!

Aber auch alle unsere anderen Aktivitäten sind wieder so aufgebaut, dass für jeden etwas dabei ist und wir gemeinsam einen gemütlichen Sommer verbringen können. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Durchblättern der folgenden Seiten, und freuen uns Sie bei der einen oder anderen Aktivität begegnen zu können.

Sportlich oder gesellig – der Sommer wird schön .....	3
<b>INFOS:</b>	
Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet.....	6
Wo steige ich eigentlich in den Bus? .....	7
Chèque cadeau à offrir .....	8
Vente des clés USB.....	8
Carnet d'adresses.....	9
<b>HIGHLIGHTS :</b>	
Spontane Aktivitäten und Ausflüge !   Activités et excursions spontanées ! .....	10
Summerfest in Schoos.....	10
Wandern a Grillen am Mouschelt.....	11
<b>REISEN   VOYAGES :</b>	
Minitrip Loire (F) Zwischen Kunst, Natur, Adel und gutem Wein .....	12
<b>AUSFLÜGE   EXCURSIONS :</b>	
Visite du joli parc du domaine de Chevetogne et de son musée nature.....	13
Le Parc du haut-fourneau U4 d'Uckange.....	14
Le château de Sedan au flambeau.....	14
Shoppingtag in Trier .....	15
Parc Explor Wendel.....	15
Grottes de Neptune .....	16
Wasserbillig - früher und heute.....	16
Den Stausee im Kanu erkunden.....	17
Visite du nouveau musée de l'ardoise à Martelange .....	17
Stand Up Paddling.....	18
Maastricht .....	18
Visite sensorielle au jardin botanique de Nancy .....	19
Zoo Saarbrücken .....	19
Escape Game - Jurassik Room à Terville.....	20
Ahrweiler im Wiederaufbau.....	20
Fly and drive   Luxembourg .....	21
I love Japan !.....	21
Visite de Durbuy et du château de Petite Somme.....	22
Citadelle de Namur .....	22
Musée de l'ancienne mine de cuivre Stolzembourg .....	23
Ramborn Cider Co.....	23
Betriebsbesichtigung J-Reiff .....	24
It's Tea Time .....	24
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège.....	25
<b>KOLLEKTIVKURSE   COURS COLLECTIFS :</b>	
Jogging .....	26
Aquagym in Mersch .....	26
Badminton .....	27
Pickle Ball.....	27
Stricken ist inn!.....	28
Acrylkursus   Cours d'acrylique.....	28
Yoga .....	33
Fit for Fun.....	33
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching .....	34
Fitnessstraining.....	34
Recabic.....	35
Outdoor TRX class .....	35
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung .....	36

Sitzturnen in Bissen und Lintgen .....	36
Self défense .....	37
Es wird wieder genäht! .....	37
Uelzechtdall-Chouer .....	38
Stimmbildung und Atemtechniken .....	38
Equilibre et prévention des chutes .....	39
Step-Aerobic.....	39
Interaktives Gedächtnistraining .....	40
Gymnastique pour Dames.....	40
Nordic Walking Cours intensif .....	41
Noten lernen, wieso nicht ?   Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes ! .....	42
VTT dans la nature .....	42
Fit mat Danzen.....	43
Sport pour tous via ZOOM .....	43
Zirkeltraining .....	44
Fit am Alter.....	44
<b>PRIVATKURSE   COURS PRIVES :</b>	
Remise en forme .....	45
Sprechstunde .....	46
Computer   Internet.....	46
<b>FREIZEITAKTIVITÄTEN   LOISIRS :</b>	
Rad fahren.....	47
Pétanque in Lorentzweiler.....	47
“Klengen Treppeltour” .....	48
Autopédestre.....	48
Autopédestre ganzer Tag .....	49
Mit Nordic Walking in Form .....	50
Kegeln in Schlindermanderscheid.....	51
Kegeln in Gosseldange .....	51
<b>UNSER LAUFENDES PROGRAMM :</b>	
Spillowend Lorentzweiler.....	52
Kaffisstuff in Heffingen .....	53
Einkaufen.....	53
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler .....	54
Immer wieder Sonntags.....	54
Mëttesdësch .....	55
<b>DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL .....</b>	<b>56</b>
<b>POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL.....</b>	<b>57</b>
<b>DAS TEAM UELZECHTDALL .....</b>	<b>58-59</b>


 Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.



## Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet



### Wann/Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

### Wer/Qui ?

Team

### Preis/Prix ?

20€/cours

Wollen sie lernen wie man ein Facebook-Profil erstellt? Oder was Instagram ist? Wollen Sie mit ihren Kindern und Enkelkindern über WhatsApp reden und sie dabei sehen? Oder vielleicht wissen wie sie ihre Fotos verbessern können bevor sie sie hochladen?

Dann rufen sie uns an und machen einen Termin für einen Privatkurs mit einem unserer Mitarbeiter aus. Wir helfen Ihnen gerne auf dem neuesten Stand der Dinge zu bleiben.

*Vous voulez créer un profil Facebook ou Instagram ? Savoir comment utiliser la caméra pour parler avec vos proches. Ou faire des retouches sur vos photos avant de les mettre en ligne ? Alors contactez nous et faites un rendez-vous avec un de nos collaborateurs. Nous vous aiderons volontiers !*

**Clément :** Zoom, Teams, Skype

**Thierry et Jessica :** Facebook, WhatsApp

**Ervin :** retouche photos, Facebook, Instagram

**Joe et Josy :** Facebook, Instagram, Réglages, Internet banking

Auch können Sie sich bei uns melden, falls Sie Infos zum Thema Smartphone oder Tablet brauchen. Wir geben Ihnen auch gerne Individualkurse damit Sie besser mit all den verschiedenen Apparaten klarkommen, und beraten Sie auch.

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



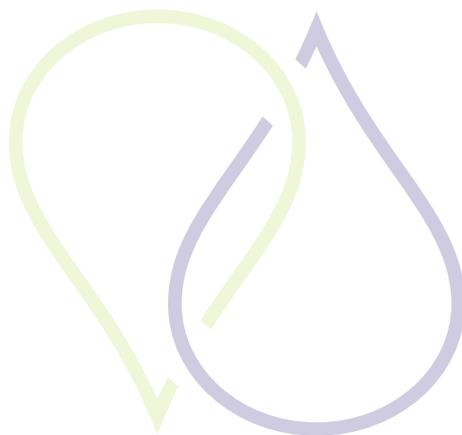
Die angegebenen Abfahrtsorte für Ausflüge sind immer Lorentzweiler oder Mersch, der Club arbeitet aber bis Steinsel und Bissen, Fischbach und Heffingen.

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 <b>UELZECHTDALL</b>	<b>Chèque Cadeau</b>
<b>Pour :</b> xxx	<b>Montant :</b> xx €
<b>De la part de :</b> xxx	<b>Expire le :</b> 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.*



### Vente des clés USB

*Si vous désirez soutenir le Club Uelzechtdall, nous mettons en vente des clés USB de 8Gb au prix de 12€. Elles sont blanches avec le logo et l'adresse du club.*

*Vous avez la possibilité de les commander via le site internet ou par téléphone 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

---

### 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

Ecole de Musique - Rue du Coin | L-7597 Mersch

---

### Commune de Steinsel

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

Musekshaus « A Schmatts » - 13, rue Paul Eyschen | L-7317 Steinsel



## HIGHLIGHTS:

**Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 13. Juni anmelden!**

*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 13 juin !*

### 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 2022 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 !*



### Summerfest in Schoos



#### Wann | Quand ?

Am Mittwoch den 13. Juli 2022  
um 11h00

#### Wo | Où ?

Verainshaus Schous

#### Preis | Prix ?

25€

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

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

## Wandern a Grillen am Mouschelt



### Wo und Wann | Quand et où?

Am Donnerstag, den 25. August 2022  
ab 09h00

### Wo | Où ?

A Mouschelt, Lintgen

### Preis | Prix ?

15€

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

Wir treffen uns morgens in Lintgen beim Saal „A Mouschelt“. Von dort aus können Sie sich für 3 verschiedene Wanderwege entscheiden: einmal 5 km, einmal 7 km und einmal 10 km. Schluss jeder Wanderung ist dann wieder A Mouschelt, wo unsere Grillmeister Ihnen ein köstliches Essen bereitet haben. Und wer dann nach dem Essen noch Lust hat, kann ja dann noch einen anderen der 3 Wanderwege machen.

*Pour les adeptes de la balade, nous vous avons concocté 3 tours de différente longueur (5, 7 et 10 km). Le départ et l'arrivé sont au Centre A Mouschelt à Lintgen. Et à votre arrivé, le barbecue et la détente vous attendent. Et après, à vous de voir si vous êtes partant pour une deuxième balade !*

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.



## Minitrip Loire (F)

### Zwischen Kunst, Natur, Adel und gutem Wein



#### Wann | Quand ?

Vom 18. bis 21. Juli 2022

#### Wo | Où ?

Blois und Umgebung Centre-Val de Loire,  
Frankreich

#### Wer | Qui ?

Josy Holcher/Thierry Vanderavero

#### Preis | Prix ?

+/- 530€ im DZ mit Halbpension, diverse Führungen,  
Eintritt und gastronomisches Mittagessen in Chaumont  
(EZ +135€)

Die Burganlage Chaumont-sur-Loire wurde etwa im Jahr 1000 zur Überwachung der Grenzen zwischen den Grafschaften Blois und Anjou gebaut. Nachdem die Prinzessin d'Orléans et Bourbon 1938 die Domaine de Chaumont-sur-Loire an den Staat verkauft hat, ist sie seit 2007 im Besitz der Region Centre-Val de Loire und seit Januar 2008 ein Établissement Public de Coopération Culturelle.

Die Schlossanlage ist weltweit berühmt für ihre Kunstausstellungen sowie für das internationale Gartenfestival. Und beides wollen wir erkunden.

Jedes Jahr lädt das Kunst- und Naturzentrum international renommierte Künstler, bildende Künstler und Fotografen zur Schaffung völlig neuer und origineller Werke rund um das Thema Natur ein. Die auf den 32 Hektar des Geländes verteilten, gestalteten Kunstwerke sind das Ergebnis einer wahren Begegnung der Künstler mit dem Geist der Domaine und bieten den Besuchern einen Lehrpfad voller Entdeckungen, Überraschungen und Emotionen. Und zum ersten Mal ist auch eine luxemburgische Künstlerin eingeladen worden, und zwar die in der Gemeinde Lorentzweiler lebende Katarzyna Kot-Bach, die in den Stallungen ihre Werke ausstellt.

2022 feiert das Gartenfestival den 30. Jahrestag. Neue Materialien, neue Pflanzen, neue Inszenierungen, neue Techniken... waren hochwillkommen, um den Besucher zu überraschen und in Staunen zu versetzen. Die Konzeption verspricht durch ihren Erfindungsreichtum allen Erwartungen gerecht zu werden.

Neben dem Highlight des Domaine de Chaumont werden wir aber auch die wunderschöne Stadt Blois besichtigen, in welcher wir auch unser Hotel haben, sowie verschieden andere Ausflüge unternehmen, um die Gegend mit ihren Schlössern und Weingütern zu erkunden.

**Geplant ist die Reise für 16 Personen, damit wir vor Ort recht flexibel bleiben.**

**Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 13. Juni anmelden!**  
*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 13 juin !*

## Visite du joli parc du domaine de Chevetogne et de son musée nature



### **Wann | Quand ?**

Am Donnerstag, den 07. Juli 2022,  
Abfahrt um 07h30 (Bissen)

### **Wo | Où ?**

Chevetogne, Belgien

### **Wer | Qui ?**

Thierry Vanderavero

### **Preis | Prix ?**

+/- 65€

Die Schlossanlage von Chevetogne besteht aus verschiedenen Gärten, Wäldern und Seen. Wir lassen uns bei einer Führung die Highlights zeigen. In ihrer Freizeit können sie dann Boot fahren oder Minigolf spielen oder einfach bei einem Spaziergang die Natur genießen.

*Le domaine provincial de Chevetogne est un immense domaine de 550 Hectares composé de jardins, bois et étangs. Lors de cette belle journée, nous ferons une balade guidée des différents jardins du parc et du musée de la nature. Pendant votre temps libre vous pourrez faire de la barque sur l'un des plans d'eau, faire un mini-golf ou tout simplement profiter de la nature en vous baladant.*

## Le Parc du haut-fourneau U4 d'Uckange



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 08. Juli 2022,  
Abfahrt 13h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Uckange, Frankreich

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 20€

Der Hochofen U4 ist ein Symbol der französischen Stahlindustrie. Einst standen hier 6 Hochöfen. Wir lassen uns bei einem geführten Rundgang die ganze Anlage erklären und tauchen in die Geschichte der französischen Stahlindustrie ein.

*Le jour, c'est une grande histoire... La nuit, c'est une oeuvre d'art.*

*Symbole fort du patrimoine industriel de la vallée de la Fensch sauvegardé grâce à son inscription à l'Inventaire supplémentaire des Monuments historiques, le haut-fourneau U4 est le dernier des 6 hauts-fourneaux de l'usine à fonte construite en 1890. Il est aujourd'hui, l'un des rares monuments de la sidérurgie du XX<sup>e</sup> siècle conservé en France. 20 ans après la fermeture de l'usine, il est un lieu de culture et de patrimoine. Le haut-fourneau U4 est également devenu une oeuvre d'art contemporain grâce à la mise en lumière « Tous les soleils » de Claude Lévêque.*



## Le château de Sedan au flambeau



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 14. Juli 2022

### Wo | Où ?

Sedan, Frankreich

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 60€

Die Burg wacht mit ihren imposanten Dimensionen über die Stadt Sedan. Der Bau und Umbau hat 1,5 Jahrhunderte gedauert. Entdecken Sie die größte feudale Burganlage Europas auf eine ganz spezielle Art und Weise. Ein Teil unserer Besichtigung werden wir mit Fackeln machen. Somit können wir uns noch besser in das mittelalterliche Burgleben versetzen.

*C'est un château massif et imposant : le château-fort de Sedan domine la ville de toute sa stature. A partir de 1424, un siècle et demi aura été nécessaire pour l'ériger. Ce monument est la plus grande forteresse féodale d'Europe. Une visite du château et de ses murailles aux flambeaux vous plongera dans une ambiance médiévale et féerique.*

## Shoppingtag in Trier



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 19. Juli 2022,  
Abfahrt 09h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Trier, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Transportkosten

Verbringen Sie 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.



## Parc Explor Wendel



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. Juli 2022,  
Abfahrt 07h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Petite-Rosselle, Frankreich

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Ancien site d'exploitation du charbon né en 1862, le carreau Wendel, aujourd'hui baptisé « Parc Explor Wendel » s'est mué en lieu de loisirs et de culture pour toute la famille. Il propose la découverte du Musée Les Mineurs Wendel, de la Mine Wendel, de pistes cyclables et sentiers pédestres, mais aussi de nombreuses activités à découvrir tout au long de l'année (visite des cités minières ...). Le Parc Explor Wendel forme également l'un des plus grand et plus complet ensemble de bâtiments concourant à l'exploitation charbonnière en Europe.*

## Grottes de Neptune



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 29. Juli 2022

Abfahrt 07h30 (Bissen )

### Wo | Où ?

Couvin, Belgien

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 50€

Im Herzen einer unberührten Natur bieten sich die NEPTUN-GROTTEN für einen lehrreichen, geselligen Ausflug an, und das bei jedem Wetter!

Während der Führung tauchen Sie ein in eine einzigartige Kulisse, bestehend aus Naturkreationen, die hübsch in Szene gesetzt sind.

Egal ob groß oder klein, ob leidenschaftlicher Entdecker der Unterwelt oder einfach nur auf der Suche nach einem einzigartigen Erlebnis, Sie werden auch begeistert sein von der Bootsfahrt auf dem unterirdischen Fluss und von der anschließenden Ton- und Lichtshow!



## Wasserbillig - früher und heute



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 05. August 2022,

Abfahrt 13h00 (Bissen )

### Wo | Où ?

Wasserbillig, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 20€

Der am nördlichsten gelegene Grenzort der Luxemburger Mosel hat Vieles zu bieten, darunter eine interessante historische Vergangenheit! Hier erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über die Römer, sondern auch über Schiffbau und Schifffahrt, die Keramikindustrie und über große Rosen- und Baumschulen. Auch wenn das meiste davon heute leider verschwunden ist können Sie immer noch spannende neue Sehenswürdigkeiten und Geschichten über dieses wichtige Grenzstädtchen entdecken.

## Den Stausee im Kanu erkunden



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 10. August 2022,  
Abfahrt 12h30 (Lorentzweiler)

### Wo | OÙ ?

Lultzhausen, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 50€

Frei nach dem Prinzip: „Alle sitzen in einem Boot“ paddeln wir im Kanu über die Sauer. Wir bekommen eine fachgerechte Einführung im Umgang mit dem Kanu, und dann entfliehen wir dem stressigen und oft lärmenden Alltag und lassen uns über das Wasser treiben und genießen die Umgebung. Wir bieten 2 Tage an, Sie können sich einen aussuchen oder an beiden teilnehmen. Am zweiten Tag lernen wir zusätzlich das Fahren im Kayak (1 Mann Boote).

*En canoë et/ou en kayak, nous allons savourer la paix et la nature autour du barrage de la Haute Sûre. Un moniteur sportif agréé nous accompagnera pour nous instruire.*



## Visite du nouveau musée de l'ardoise à Martelange



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 18. August 2022,  
Abfahrt 13h00 (Lorentzweiler)

### Wo | OÙ ?

Martelange, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 35€

Kommen Sie ins neu gestaltete Schiefermuseum und erleben Sie eine spannende Zeitreise in die Schieferindustrie des 20. Jahrhunderts. Entdecken Sie den Weg vom Schieferstein, von seiner Entstehung und seinem Abbau bis hin zum fertigen Produkt und seinem Weitertransport. Erkunden Sie die Arbeitsbedingungen des Martelinger Schiefergrubenarbeiters.

*Un saut dans le temps à la découverte de l'industrie ardoisière du 20<sup>e</sup> siècle. Sur 8ha et avec un peu plus de 22 bâtiments, Haut-Martelange vous permettra un survol complet d'une extraction minière qui a forgé la région pendant 200 années. Vous découvrirez le chemin de l'ardoise, depuis son origine et son extraction, jusqu'au produit fini et son transport. Vous aurez la possibilité de voir les conditions de travail de l'ardoisier martelangeois. Avec la démonstration du métier d'ardoisier pour fendre et tailler la pierre, le film promotionnel de 1938 et la visite de l'un des souterrains, vous pourrez imaginer le quotidien de l'ardoisier.*

## Stand Up Paddling



### Wann | Quand ?

Am Montag, den 22. August 2022,  
Abfahrt 12h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Lultzhausen, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 25€

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

*Le stand up paddle est un sport de glisse nautique où le pratiquant est debout sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, se propulsant à l'aide d'une pagaie. Une activité pleine de sensations et d'amusement ! Le participant peut manœuvrer la planche en se tenant couché, agenouillé ou debout. Le Stand-up-paddle offre des moments de joie à tout le monde. Après l'initiation, on pourra effectuer une belle promenade ou organiser des jeux originaux.*



## Maastricht



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 08. Juli, Freitag, den 19. August  
und Freitag, den 30. September 2022  
Abfahrt um Lorentzweiler-Gare 06h30

### Wo | Où ?

Maastricht, Niederlande

### Wer | Qui ?

Denise Kips

### Preis | Prix ?

30€

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.*

## Visite sensorielle au jardin botanique de Nancy



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 24. August 2022,  
Abfahrt um 07h15 (Lorentweiler)

### Wo | Où ?

Nancy, Frankreich

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 50€

Erleben, erfühlen und erriechen Sie mit uns die verschiedensten Pflanzen im botanischen Garten von Nancy. Über 30 Pflanzen wollen ertastet werden oder gerochen werden. Manchmal ist es rauh oder seidig, manchmal riecht es wundervoll, aber auch manchmal nicht.

*Visite des serres tropicales avec plus de 30 plantes à sentir et à toucher : douces, rugueuses, rainurées, malodorantes, piquantes... Invitez-vous au jardin pour une incroyable visite sensorielle mettant tous vos sens à contribution. Vue, odorat, toucher, goût et ouïe vous permettront d'approcher différemment la nature environnante. Émerveillez-vous devant une abondance de trésors végétaux aux qualités insoupçonnées.*



## Zoo Saarbrücken



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 03. August 2022  
Abfahrt um 08h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Saarbrücken, Deutschland

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 35€

Besuchen Sie zusammen mit uns den Saarbrücker Zoo. Mitten in der Stadt und doch entspannt. Der Saarbrücker Zoo liegt am Südwesthang des Eschberges. Die idyllische Berg- und Talandschaft lädt zum Kraft tanken geradezu ein! Auf 12 Hektar beherbergt der Zoo 1300 Tiere in 150 Arten.

Zu sehen gibt's Tiere aus fünf Kontinenten. Man findet hier die größte Affenart der Welt, den Gorilla, sowie den winzigen Zwergseidenaffen. Es gibt Raubkatzen aus Afrika und Südamerika und vieles mehr. Ganz neu sind die Roten Pandas aus dem Himalaja  
Gerne können Sie auch Ihre Enkelkinder mitnehmen, denn es sind ja Ferien.

## Escape Game - Jurassik Room à Terville



### Wann | Quand ?

Am Montag, den 29. August 2022,  
Abfahrt 14h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Terville, Frankreich

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 55€

*Un escape game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe. Les joueurs évoluent généralement dans un lieu clos et thématisé. Ils doivent résoudre une série de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission. Il existe de multiples thématiques, allant de la simple prison à l'aventure pirate en passant par des univers plus fantastiques. Mais, cette fois-ci, nous irons dans le monde des dinosaures. Après avoir fait plusieurs tests et joué avec la génétique, Olga est parvenue à recréer des œufs de dinosaures. Ces œufs de dinosaures sont bien plus puissants, plus rapides et plus intelligents que ceux ayant vécu ici avant les hommes. Possédant plusieurs modifications génétiques, ces super dinosaures lui obéissent. Avec eux, elle va pouvoir détruire le monde et assouvir son désir de domination ! Vous avez donc 60 minutes pour trouver les trois œufs de dinosaures et les mettre en sécurité avant qu'ils n'éclosent.*



## Ahrweiler im Wiederaufbau



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 31. August 2022  
Abfahrt um 07h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Ahrweiler, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

+/- 70€

Die verheerende Flut im Juli 2021 richtete im Ahrtal große Zerstörung an. In Begleitung eines Gästeführers machen wir einen Rundgang durch Ahrweiler und erfahren mehr darüber, wie der Wiederaufbau auch Dank der unermüdlichen Arbeit vieler helfender Hände voran schreitet.

## Fly and drive | Luxembourg



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 23. August 2022,  
Abfahrt um 14h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Munsbach, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

Spielabhängig

Fly and Drive ist einzigartig in Luxemburg. Hier gibt es verschiedene Simulatoren, Linienflugzeug und Kampffjet, aber auch verschieden Autos können hier bedient werden. Wir werden sowohl eine technische Übersicht bekommen als auch Simulatoren ausprobieren können.

*Vous rêvez de prendre les commandes d'un avion de ligne ou de combat voire d'une voiture de course? Fly and Drive est fait pour vous. Entre bitume et air, notre centre de simulation est unique au Luxembourg et en Europe de par la diversité des équipements proposés. Que vous soyez professionnel ou amateur, nos simulateurs s'adressent à tous et s'adaptent aux attentes et au niveau de chacun. Pleinement immersifs, nos équipements dédiés au monde de l'aviation vous permettront de livrer des combats aériens et des missions aéronavales réalistes dans des décors à couper le souffle.*



## I love Japan !



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 01. September 2022,  
Abfahrt 09h30 (Mersch gare)

### Wo | Où ?

Liège, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Un voyage passionnant à la découverte des différents visages du Japon. Un pays riche d'une culture emprunte de traditions ancestrales dont les échos résonnent encore et toujours aujourd'hui. De la gastronomie à la religion, en passant par Tokyo, Godzilla et les mangas, L'exposition vous emmènera méditer dans un jardin zen et vous invitera sur le chemin de Torii à la rencontre de Bouddha. Vous découvrirez l'origine des Geishas et des légendaires Samourais avant de laisser libre cours à votre instinct divinatoire en écrivant un petit mot sur le mur à omikujji.*

## Visite de Durbuy et du château de Petite Somme



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 16. September 2022,  
Abfahrt 09h30 (Mersch gare)

### Wo | OÙ ?

Durbuy, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 65€

Eingebettet in eine grüne Umgebung mit wechselnden Farbtönen im Laufe der Jahreszeiten, ist Durbuy als „kleinste Stadt der Welt“ bekannt. Seine alten gepflasterten Fußgängerzonen, seine alten Häuser aus dem 17. und 18. Jahrhundert, machen es zu einem echten Juwel.

*Durbuy la petite ville de Belgique située dans un écrin de verdure est connue comme la « plus petite ville du monde ». Ses vieilles ruelles piétonnes pavées, ses anciennes maisons des XVIIe et XVIIIe siècles, en font un véritable bijou. Le château de Petite Somme, magnifique ouvrage du 19 siècle propose une exposition centrée sur les arts traditionnels et contemporain de l'Inde autour du thème de la dévotion. Une journée entre la vieille pierre et l'art spirituel.*



## Citadelle de Namur



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 8. September 2022,  
Abfahrt 07h50 (Bissen)

### Wo | OÙ ?

Namur, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 60€

Die Zitadelle von Namur befindet sich auf einem Hügel am Zusammenfluss von Sambre und Maas. Diese strategische Position, an der Kreuzung mehrerer Kommunikationswege, hat sie zu einer wichtigen Hochburg in Europa gemacht. Ihre Rolle bestand darin, diesen Grenzübergang zu verteidigen und zu überwachen. Sie war daher im Laufe der Jahrhunderte ein Objekt der Begierde.

*Sur les hauteurs de Namur se trouve cette imposante citadelle militaire. De ces murailles qui domine la ville de Namur au plus profond de ces souterrains, nous visiterons et découvrirons son histoire accompagné d'un guide. Le petit plus de cette visite est le nouveau téléphérique qui relie la ville à la citadelle ainsi que son tout nouveau restaurant panoramique avec une jolie vue sur la vallée de la Meuse. Une agréable journée qui se terminera par un temps libre pour profiter ds jolies boutique et terrasses de Namur.*

## Musée de l'ancienne mine de cuivre Stolzembourg



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 9. September 2022,  
Abfahrt 13h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Oû ?

Stolzembourg, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 20€

1,5 km entfernt von Stolzembourg befinden sich die Überreste der früheren Kupfergrube. Seit mehr als 500 Jahren haben die kupferhaltigen Erzadern des „Klangbaach“ mehrere Investoren nach Stolzembourg gezogen, obschon es weit abgelegen ist von jeglichem Industrievier.

*La mine de cuivre vous réserve bien des surprises. Les rideaux d'eau, les veines de cuivre apparentes et l'histoire tumultueuse de la mine sont simplement incroyables. C'est dans le musée que le visiteur découvre la géologie de l'Oesling ainsi que les paysages de la vallée de l'Our. L'histoire de la mine, de nombreux minéraux et un reportage présenté par des anciens miniers complètent l'exposition.*



## Ramborn Cider Co.



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 07. Oktober 2022,  
Abfahrt 13h00 (Bissen)

### Wo | Oû ?

Born, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 10€

D'Iddi fir Lëtzebuerger Cider ze maache kouw op, wou dräi al Frënn een huele waren. Si hunn de britesche Summer mat engem lokale Cider genoss an ugefaangen, Geschichte vun hiren Elteren a Grouselteren z' erzielen, déi mat Äppel aus der Géigend hiren eegene Cider gemaach hunn, dee bäi hinne "Viz" genannt gouf.

Als éischt Lëtzebuerger Cider-Firma relancéiert Ramborn d'Traditioun vun der Cider-Produktioun. Si hëllt dofir Uebst, dat soss géif am Hierscht an de Bongerte leie bleiwen, a bréngt esou neit Liewen an d'Bongerten uechter d'Land. De Moment schaffe sie mat iwwer 100 Baueren zesumme fir d'Bongerten ze erhalen, ze pflegen an nei unzeplanzen.

An dës Produktioun gi mir eis ukucken, a mir schmaachen natierlech och d'Resultat!

## Betriebsbesichtigung J-Reiff



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 15. September 2022,  
Abfahrt 08h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Troisvierges, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

+/- 35€ inklusiv Essen

Seit den fünfziger Jahren bewirtschaftet Familie Reiff einen Landwirtschaftsbetrieb im Norden Luxemburgs. Aus dem familiären Bauernhof hat sich im Laufe der Jahrzehnte ein breit aufgestelltes Unternehmen entwickelt. Neben dem eigenen Ackerbau ist der Lohnbetrieb das wichtigste Standbein des Unternehmens. Die 8 Mähdrescher, 8 Feldhäcksler und 50 Traktoren arbeiten in einem Umkreis von über 100 Kilometern rund um Ulflingen. Das Dienstleistungsangebot erstreckt sich von der Aussaat bis zur Ernte über alle Arbeiten in den Kulturen Gras, Getreide, Mais, Kartoffeln und Rüben. Ein weiterer Eckpfeiler des Unternehmens ist die 2015 eröffnete Landmaschinenwerkstatt, die als offizieller Servicestützpunkt für Traktoren der Marke Fendt geführt wird.

Aktuell bietet der Betrieb insgesamt 62 festangestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen herausfordernden und sicheren Arbeitsplatz.

Besonders interessant für Liebhaber historischer Landtechnik ist die Oldtimersammlung des Betriebs. Sie zählt wohl zu den größten ihrer Art, mehr als 200 Fahrzeuge der Marke Fendt werden wir zu sehen bekommen. Neben den Traktoren befinden sich in der Sammlung auch Anhänger, Fahrräder oder seltene Spezialmaschinen.

## It's Tea Time



### Nächste Daten | Next dates:

26th of July, Clervaux and surroundings

23rd of August, Belval and ESCH2022

13th of September, Wine Museum Ehnen

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

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

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

## Oper in Lüttich - L'opéra à Liège



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.*

### Folgende Opern stehen auf dem Spielplan:

Lakmé	Léo Delibes	25/09/22
Il Turco in Italia	Gioachino Rossini	23/10/22
Alzira	Giuseppe Verdi	27/11/22
La Vie parisienne	Jacques Offenbach	23/12/22
La Sonnambula	Vincenzo Bellini	22/01/23
Hamlet	Ambroise Thomas	26/02/23
Adriana Lecouvreur	Francesco Cilea	16/04/23
I Lombardi alla Prima Crociata	Giuseppe Verdi	21/05/23
Dialogues des Carmélites	Francis Poulenc	25/06/23

Der Preis einer Oper liegt bei 85€ (1. Kategorie und Transport)

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.

## Jogging



### Wann | Quand ?

Ab dem 01. Juli 2022,  
Immer freitags von 09h00 bis 10h30

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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



## Aquagym in Mersch



### Wann | Quand ?

Ab Freitag den 15. September 2022,  
Immer montags und freitags von 16h15-17h15

### Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, Mersch

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### 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 05. Juli 2022,  
Immer dienstags von 09h00-11h00

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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



## Pickle Ball



### Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2022,  
Immer donnerstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### 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 ?

Ab dem 04. Juli 2022,  
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!



## Acrylkursus / Cours d'acrylique



### Wann | Quand ?

Ab dem 20. September 2022,  
Immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Vereinsbau Rollingen, Rollingen

### Wer | Qui ?

Ursula Muller

### Preis | Prix ?

90€ | Trimester

Die Acrylfarben trocknen schnell. Auch hier lernen wir verschiedene Techniken und entdecken schnell was einem am meisten Spaß macht. Die Resultate sind oft beachtlich! Wir lernen mit den Farben leicht umzugehen und fast spielerisch zu schaffen.

Der Kursus ist auch für Anfänger geeignet, denn die Leiterin widmet sich jedem Teilnehmer einzeln. Die Kurse behandeln nicht die rein abstrakte Malerei.

*Les couleurs acryliques sèchent vite. Ici aussi nous apprenons plusieurs techniques et chacun découvre vite ce qui lui plaît le plus. Les résultats sont parfois époustouffants. Nous apprenons à manier facilement les couleurs et à faire nos propres créations.*

*À tous les cours peuvent participer aussi des débutants puisque Mme Müller s'occupe de chacun Individuellement. Les cours ne traitent pas la peinture purement abstraite.*

# JULI

<b>Fr</b>	<b>01</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, VTT
<b>Sa</b>	<b>02</b>	
<b>So</b>	<b>03</b>	
<b>Mo</b>	<b>04</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht!, Step-Aerobic
<b>Di</b>	<b>05</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler
<b>Mi</b>	<b>06</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, , Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Mëttesdësch
<b>Do</b>	<b>07</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Visite du joli parc du domaine de Chevetogne, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>08</b>	Nordic Walking, Jogging, Le Parc du haut-fourneau U4 d'Uckange, Maastricht, Aquagym
<b>Sa</b>	<b>09</b>	
<b>So</b>	<b>10</b>	
<b>Mo</b>	<b>11</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht!, Step-Aerobic, Fit Am Alter
<b>Di</b>	<b>12</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>13</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Summerfest in Schoos, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Kegeln in Gosseldange
<b>Do</b>	<b>14</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Le château de Sedan au flambeau, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>15</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, VTT, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>16</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>17</b>	
<b>Mo</b>	<b>18</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Minitrip Loire, Zirkeltraining, Fit Am Alter,
<b>Di</b>	<b>19</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Minitrip Loire, Shoppingtag in Trier, Spillowend Lorentzweiler
<b>Mi</b>	<b>20</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Minitrip Loire, Pétanque in Lorentzweiler, Mëttesdësch
<b>Do</b>	<b>21</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Minitrip Loire

<b>Fr</b>	<b>22</b>	Nordic Walking, Jogging, Parc Explor Wendel
<b>Sa</b>	<b>23</b>	
<b>So</b>	<b>24</b>	Immer wieder Sonntags...
<b>Mo</b>	<b>25</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Zirkeltraining, Fit Am Alter
<b>Di</b>	<b>26</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, It's Tea Time
<b>Mi</b>	<b>27</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Mëttesdësch
<b>Do</b>	<b>28</b>	Autopedestre ganzer Tag, Chouer, TRX, Stricken
<b>Fr</b>	<b>29</b>	Nordic Walking, Jogging, Grottes de Neptune, Kaffisstuff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>30</b>	
<b>So</b>	<b>31</b>	SPEKTAKEL-Oper Herzog Blaubarts Burg

## AUGUST

<b>Mo</b>	<b>01</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Fit Am Alter
<b>Di</b>	<b>02</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Spillowend Lorentzweiler
<b>Mi</b>	<b>03</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Zoo Saarbrücken, Pétanque in Lorentzweiler
<b>Do</b>	<b>04</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken
<b>Fr</b>	<b>05</b>	Nordic Walking, Jogging, Wasserbillig - früher und heute
<b>Sa</b>	<b>06</b>	
<b>So</b>	<b>07</b>	
<b>Mo</b>	<b>08</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Fit Am Alter
<b>Di</b>	<b>09</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX
<b>Mi</b>	<b>10</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Den Stausee im Kanu erkunden, Pétanque in Lorentzweiler
<b>Do</b>	<b>11</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken
<b>Fr</b>	<b>12</b>	Nordic Walking, Jogging, VTT, Einkaufen, Robin des Bois
<b>Sa</b>	<b>13</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>14</b>	
<b>Mo</b>	<b>15</b>	
<b>Di</b>	<b>16</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Spillowend Lorentzweiler
<b>Mi</b>	<b>17</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Kegeln in Gosseldange
<b>Do</b>	<b>18</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Visite du nouveau musée de l'ardoise à Martelange
<b>Fr</b>	<b>19</b>	Nordic Walking, Jogging, Maastricht

<b>Sa</b>	<b>20</b>	
<b>So</b>	<b>21</b>	Immer wieder Sonntags...
<b>Mo</b>	<b>22</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Stand Up Paddling, Zirkeltraining, Fit Am Alter
<b>Di</b>	<b>23</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Fly and drive, It's Tea Time
<b>Mi</b>	<b>24</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Visite sensorielle au jardin botanique de Nancy, Pétanque in Lorentzweiler
<b>Do</b>	<b>25</b>	Autopedestre ganzer Tag, Chouer, TRX, Stricken, Wandern a Grillen am Mouschelt
<b>Fr</b>	<b>26</b>	Nordic Walking, Jogging, VTT, Kaffisstuff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>27</b>	Norwegen
<b>So</b>	<b>28</b>	Norwegen
<b>Mo</b>	<b>29</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Escape Game - Jurassik Room, Zirkeltraining, Fit Am Alter, Norwegen
<b>Di</b>	<b>30</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Norwegen
<b>Mi</b>	<b>31</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Ahrweiler im Wiederaufbau, Pétanque in Lorentzweiler, Norwegen

SEPTEMBER		
<b>Do</b>	<b>01</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, I love Japan, Norwegen,
<b>Fr</b>	<b>02</b>	Nordic Walking, Jogging, Norwegen,
<b>Sa</b>	<b>03</b>	Norwegen,
<b>So</b>	<b>04</b>	Norwegen,
<b>Mo</b>	<b>05</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Fit Am Alter,
<b>Di</b>	<b>06</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX,
<b>Mi</b>	<b>07</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Kegeln in Gosseldange, Mëttesdësch
<b>Do</b>	<b>08</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Citadelle de Namur,
<b>Fr</b>	<b>09</b>	Nordic Walking, Jogging, Musée de l'ancienne mine de cuivre Stolzembourg, VTT,
<b>Sa</b>	<b>10</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>11</b>	
<b>Mo</b>	<b>12</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Fit Am Alter,
<b>Di</b>	<b>13</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, It's Tea Time, Spillowend Lorentzweiler
<b>Mi</b>	<b>14</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Mëttesdësch

<b>Do</b>	<b>15</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Betriebsbesichtigung J-Reiff, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>16</b>	Nordic Walking, Jogging, Visite de Durbuy, Aquagym, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>17</b>	<b>Norwegen</b>
<b>So</b>	<b>18</b>	<b>Immer wieder Sonntags..., Norwegen</b>
<b>Mo</b>	<b>19</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Stimmbildung und Atemtechniken, Step-Aerobic, Fit Am Alter, Norwegen
<b>Di</b>	<b>20</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Self défense, Fit mat Danzen, Norwegen
<b>Mi</b>	<b>21</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Noten lernen, wieso nicht ?, Pétanque in Lorentzweiler, Mëttesdësch, Norwegen
<b>Do</b>	<b>22</b>	Autopedestre, Chouer, TRX, Stricken, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, Norwegen
<b>Fr</b>	<b>23</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, VTT, Kaffisstuff in Heffingen, Norwegen
<b>Sa</b>	<b>24</b>	<b>Norwegen, Kegeln in Schlindermanderscheid</b>
<b>So</b>	<b>25</b>	<b>Oper - Lakmé, Norwegen</b>
<b>Mo</b>	<b>26</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Stimmbildung und Atemtechniken, Step-Aerobic, Fit Am Alter
<b>Di</b>	<b>27</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Self défense, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler
<b>Mi</b>	<b>28</b>	Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Noten lernen, wieso nicht ?, Pétanque in Lorentzweiler, Mëttesdësch
<b>Do</b>	<b>29</b>	Autopedestre ganzer Tag, Chouer, TRX, Stricken, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>30</b>	Nordic Walking, Jogging, Maastricht, Aquagym


 Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.



## Yoga



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2022, immer montags von 16h30-18h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

### Wer | Qui ?

Laura Millington

### Preis | Prix ?

55€ | Trimester

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

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

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

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



## Fit for Fun



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2022, Immer montags von 19h45-20h45 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

### Wer | Qui ?

Francine Nickels

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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

## Gym douce - Globales Aktiv-Stretching



### Wann | Quand ?

Immer montags von 14h00-15h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

Unser „Gym douce“ beinhaltet die Kräftigung aller Muskeln, Koordination und Gleichgewicht sowie Atemtechniken. Hinzu kommt, dass wir lernen unsere Muskeln global zu stretchen um Versteifungen und Verspannungen zu lösen. Eine neue Technik bei der auch die Atmung und Entspannung gefördert wird!

*Cours centré sur la coordination, l'équilibre la respiration et le tonus musculaire le tout combiné à du stretching musculaire, important au bien-être et pour pallier aux tensions musculaires.*

**Dieser Kurs wird abgehalten falls unser Trainer wieder in Form ist, oder wir einen Ersatz gefunden haben. Bitte informieren Sie sich telefonisch!**



## Fitnesstraining



### Wann | Quand ?

Immer montags von 15h00-16h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

Bei unserem Fitnesstraining wird komplett auf Maschinen verzichtet. Der eigene Körper im Zusammenspiel mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Bänder oder Bälle, ersetzt hier die Maschinen. Unter professioneller Aufsicht können Sie hier ihren Körper stärken und die Übungen auch zu Hause nachvollziehen.

*Nous avons réservé la salle des sports à Lorentzweiler et vous pouvez travailler votre corps sous surveillance d'un entraîneur professionnel.*

**Dieser Kurs wird abgehalten falls unser Trainer wieder in Form ist, oder wir einen Ersatz gefunden haben. Bitte informieren Sie sich telefonisch!**

## Recabic



### Wo und Wann | Quand et où?

**Nouvelle Hall des Sports, Bissen:**

Ab dem 20. September 2022, immer dienstags von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

**Centre Culturel, Helmdange:**

Ab dem 21. September 2022, immer mittwochs von 18h00-19h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Rina Origer

### Preis | Prix ?

60€ | 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.*



## Outdoor TRX class



### Wann | Quand ?

Immer dienstags und donnerstags von 9h00-10h00

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

## PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



### Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2022, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### 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 Objektivie 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 !*



## Sitzturnen in Bissen und Lintgen



### Wo und Wann | Quand et où?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 19. September 2022, immer montags von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 21. September 2021, immer mittwochs von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica Cales

### 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 20. September 2022, immer dienstags von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

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



## Es wird wieder genäht!



### Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler:

Ab dem 19. September 2022, immer montags von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 21. September 2022, immer mittwochs von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Fabienne Streng

### Preis | Prix ?

65€ | Trimester

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

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

**Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.**

## Uelzechtdall-Chouer



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags,  
Jeweils um 09h30-11h00

### Wo | OÙ ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

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.



## Stimmbildung und Atemtechniken



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2022,  
immer montags von 09h30-10h30  
(außer Schulferien)

### Wo | OÙ ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

Wir gebrauchen sie andauernd: unsere Stimme. Aber die wenigsten von uns wissen, wie wir sie schonen können, oder wie wir sie trainieren. Mit der Atmung geht es uns genauso. Richtig atmen tut unserem Körper gut, und wirkt auch noch entspannend.

In diesem Kurs, der sich nicht nur an Sänger richtet, werden wir verschiedene Techniken erlernen und auch mehr über unsere Stimme und unsere Atmung erfahren.

## Equilibre et prévention des chutes



### Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2022, 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.*



## Step-Aerobic



### Wo und Wann | Quand et où?

Ab dem 19. September 2022, immer montags von 09h30-10h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Vereinshaus, Lintgen

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Verständlicherweise: Sie bringt unseren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln unsere Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert unser ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren wir Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

**Also auf die Stepper, fertig los !**

## Interaktives Gedächtnistraining



### Wann | Quand ?

Ab dem 22. September 2022, immer donnerstags  
von 09h00-10h00 oder 10h30-11h30

(Außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

30€ | 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 21. September 2022,  
Immer mittwochs von 19h30-20h30

(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Maison Relais Krounebiert, Mersch

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### 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 16h00-18h00

### Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt/

*Programme communiqué à l'inscription*

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

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

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

└ Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.

## Noten lernen, wieso nicht ?

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



### Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2022, immer mittwochs von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

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

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

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



## VTT dans la nature



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 01. Und 15. Juli 2022

Am Freitag, den 12. Und 26. August 2022

Am Freitag, den 09. Und 23. September 2022

### Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

*Je vous propose de parcourir les bois et les chemins naturels du pays avec des parcours adaptés et surs. En petit groupe, sans se presser sur les chemins de terre, en vtt nous suivrons différents circuits entre 20 et 25 km suivant les difficultés du parcours. Chaque circuit sera fait une fois par nous pour être sûr que le parcours soit praticable en toute sécurité.*

## Fit mat Danzen



### Wann | Quand ?

Ab dem 20. September 2022, immer dienstags von 09h15-10h15 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Ecole de Musique, Mersch

### Wer | Qui ?

Tamy Feller

### Preis | Prix ?

90€ | Jahr (30€ | 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.*



## Sport pour tous via ZOOM



### Wann | Quand ?

Immer montags von 09h30-10h30

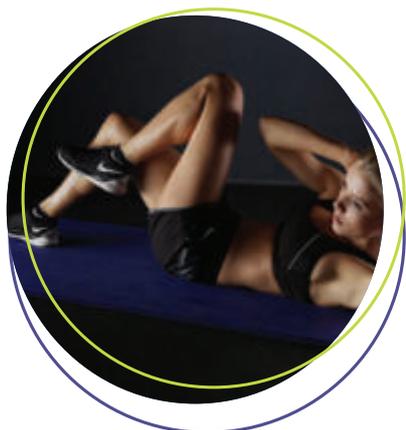
### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

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.*

## Zirkeltraining



### Wann | Quand ?

An folgenden Montagen:

18. Juli, 25. Juli, 22. August und 29. August 2022  
jeweils von 09h30 – 10h30

### Wo | Où ?

bei gutem Wetter im Park in Mersch,  
bei schlechtem Wetter im Verienshaus in Lintgen

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

20€

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.



## Fit am Alter



### Wann | Quand ?

Ab dem 11. Juli 2022, immer montags  
von 15h00-17h00

### Wo | Où ?

Wird Ihnen noch mitgeteilt

### Wer | Qui ?

Nicole Wolff

### Preis | Prix ?

25€

Nicole lädt Sie ein, Montag nachmittags 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.*

## Remise en forme



### Wann | Quand ?

Nach Termin

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ | 10 Einheiten

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

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

*Vous souhaitez garder une bonne condition physique ou la retrouver ? Nous mettons à votre disposition 3 appareils de remise en forme, un tapis de marche, un vélo elliptique et la Revaline. Vous serez accompagné et ensemble nous établirons une fiche de travail sur l'effort et le temps que vous désirez y consacrer. Ce cours se limite à 10 séances par personne et il est destiné à vous remettre en forme pour pouvoir accéder à un de nos cours collectifs.*

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.

## Sprechstunde



### Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

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 Holcher | Joe Chimenti

### Preis | Prix ?

30€ pro Stunde

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

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



## Rad fahren



### Wann | Quand ?

Immer montags ab 14h00,

### Wo | Où ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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



## Pétanque in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Immer mittwochs ab 14h00- 18h00

### Wo | Où ?

Lorentzweiler

Unsere Pétanque-Gruppe ist ein fester Bestandteil des Clubs. Und ein sehr aktiver, der schon so manchen Pokal gewinnen konnte. Wollten Sie es schon immer mal probieren, oder sind Sie schon ein begeisterter Spieler? Dann schließen Sie sich uns an, wir spielen immer mittwochs, und falls es zu viele werden können wir noch einen weiteren Tag spielen.

*Nous allons jouer à la pétanque, et ceci tous les mercredis, et s'il y a trop de monde nous allons ajouter un autre jour.*

## “Klengen Treppeltour”



### Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

Unser Autopédestre am Donnerstag kennt einen Riesenerfolg, aber viele von Ihnen haben uns gefragt, eine Wandergruppe zu starten die nicht mehr so lange Strecken zurücklegt. Also kommen Sie mit uns kleine Wandertouren von +/-7 km machen, 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 !*



## Autopédestre



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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 28. Juli,  
25. August und am 29. September 2022

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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 !*

Aus organisatorischen Gründen (Urlaub, Auswärtsaktivitäten, ...) ändern vom **15. Juli bis 31. August inklusive** die Öffnungszeiten des Sekretariats. Während dieser Zeit erreichen Sie uns zwischen **9h00 und 12h00**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Pour pouvoir gérer les congés du personnel ainsi que toutes les activités extérieures, nous adaptons les heures d'ouverture de notre bureau du **15 juillet au 31 août inclus**. Pendant cette période, le bureau sera ouvert de **9h00 à 12h00**. Merci pour votre compréhension.



## 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 Gjata

#### Preis | Prix ?

30€ pro Trimester |  
40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

---

### Gruppe 2:

normales training

#### Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

#### Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |  
*Programme communiqué à l'inscription*

#### Wer | Qui ?

Clement Goncalves

#### Preis | Prix ?

30€ pro Trimest |  
40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

## Kegeln in Schlindermanderscheid



### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 24. September 2022

### Wo | Où ?

Lorenzweiler-Gare 10h30

### Preis | Prix ?

30€ (Kegeln und Essen)

Alle 3 Monate organisieren wir einen Kegelnachmittag im Kegelzentrum im Cafe Langertz in Schlindermanderscheid. Wir beginnen wie immer mit dem Mittagessen (Ham, Fritten an Zalot, mat engem Steck Taart) bevor wir uns dann ganz dem Kegeln widmen.

**Bitte Turnschuhe nicht vergessen!**

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt



## Kegeln in Gosseldange



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch den, 13. Juli, 17. August  
und den 07. September 2022

### Wo | Où ?

Café de la Fontaine –  
Gosseldange um 15h00

Wir spielen regelmäßig einmal im Monat Kegeln in Gosseldange. Da es nur eine Piste ist, versuchen wir die Teilnehmerzahl auf 12 zu begrenzen so dass jeder genug zu spielen bekommt.

Möchten Sie auch mitspielen, dann melden Sie sich bei uns.

*Nous allons jouer aux quilles régulièrement à Gosseldange. Si vous êtes intéressés à vous joindre à nous, contactez-nous.*

# UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

## Spillowend Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Am Dienstag den, 05. und 19. Juli 2022

Am Dienstag den, 02., 16. Und den 30. August 2022

Am Dienstag den, 13. und 27. September 2022

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

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 29. Juli, 26. August  
und 23. September 2022 ab 14h30

### 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 15. Juli, 12. August  
und am 16. September 2022  
ab 11h00

### Preis | Prix ?

5€

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

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

## Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 16. Juli, 13. August  
und 10. September 2022 um 14h30

### 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.



## Immer wieder Sonntags...



### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 24. Juli, 21. August  
und am 18. September 2022 ab 11h00

### 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 hingeh!t

*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, ...*

## Mëttesdësch



### Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

### Wo | Oû ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Monique Bauer/Guy Schiltz

### Preis | Prix ?

15€ 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.**

06/07/2022	Geschnezeltes mat Lensen
13/07/2022	Summerfest in Schoos
20/07/2022	Feierstengsalot
27/07/2022	Poulet à l'espagnole
03/08/2022	Keen Mëttesdësch
10/08/2022	Keen Mëttesdësch
17/08/2022	Keen Mëttesdësch
24/08/2022	Keen Mëttesdësch
31/08/2022	Keen Mëttesdësch
07/09/2022	Gromperenzalot mat Wirschterscher
14/09/2022	Pannéiert schnitzel mat Fritten
21/09/2022	Ham am Deeg
28/09/2022	Bouchée à la Reine

## Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

## Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

*Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?*

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

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

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

*L'utilisation de vos données s'arrête là.*

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

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

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

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

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



# DAS TEAM UELZECHTDALL :



**Josy**

**Direktion**

Tél. 26 33 64-1

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



**Joe**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Luca**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Thierry**

**Animation**

Tél. 26 33 64-27

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



**Clément**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ 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



**SABRINA**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: sabrina@ cud.lu

## **Öffnungszeiten Sekretariat:**

**Montag-Donnerstag**

09h00-12h00 & 14h00-16h00

**Freitag**

09h00-12h00

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



# Ça ne fait que commencer!

## CLUBS SENIOR

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Senior et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! ❤️ [www.help.lu](http://www.help.lu)

**help**<sup>°</sup>  
All Dag ass e gudden Dag



PRINTED IN  
LUXEMBOURG

Imprimé sur papier à  
base de fibres certifiées

**myclimate**  
neutral  
Imprimé

[myclimate.org/01-18-878020](http://myclimate.org/01-18-878020)

