



Summer am Dall 2026

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





Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Na das wird wieder ein Sommer!

Juli, August und September sind bei uns ja in der Regel Monate, in welchen wir weniger Kurse anbieten. Aber dies will nicht heißen, dass wir uns einfach nur so den ganzen Sommer in der Sonne brutscheln lassen! Im Gegenteil: es gibt wieder sehr viele Ausflüge, gesellige Momente und viele andere Outdoor-Aktivitäten.

Ob sie sich nun im Park mit Chloé beim Aerobic verausgaben, mit Ervin der Sonne entgegen radeln oder mit Thierry durch die kühlenden Wälder wandern, es gibt immer etwas zu tun. Sogar unser Chor kennt keine Sommerpause, und bereitet sich schon auf die nächsten großen Auftritte vor.

Und für alle Badminton und Pickleball-Begeisterte, haben wir eine neue Sportart im Freien: Crossminton! Wobei es sich hier handelt, lesen sie auf den folgenden Seiten.

Und dazu wollen wir sie jetzt ermutigen. Lesen sie sich durch unsere Sommerbroschüre durch und melden sie sich dann zu ihren Lieblingsaktivitäten oder Ausflügen an.

Und dann verbringen wir zusammen wieder einen herrlichen Sommer voller guter Stimmung, voller neuer Erfahrungen, voller Entdeckungen und umgeben von Freunden und Bekannten.

Der Frühling ist wieder da!.....	3
----------------------------------	---

INFOS:

Wo steige ich eigentlich in den Bus?	6
Chèque cadeau à offrir	7
Carnet d'adresses	8

HIGHLIGHTS:

Überraschungsreise - Voyage Surprise.....	9
Neue Sportart: CROSSMINTON	10
Circuit Training en extérieur	11
Cardio Fun	12
2 jours à Mulhouse : visite de l'usine Stellantis et du Musée de l'automobile	13
Summerfest in Schoos.....	14
„The Roger Cicero Experience“ mit der Big Band der Militärmusik	14
Les Quatre Saisons – Ballet sur la musique de Vivaldi	15

AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

Elsenborn – Explorez Herbasana et les trésors des Fagnes	16
Els zeigt ihnen « ihr » Schloss Bourscheid	17
Die Grotten von Kanne	18
Festival des Statues vivantes de Marche-en-Famenne.....	19
Trotti-Lux – Tour mat der elektrescher Trottinette.....	19
Zitadellenführung in Jülich und Glasmaleriemuseum in Linnich	20
Découvrez les coulisses des Ateliers du Saupont	21
Château de Petite Somme & Parc des Topiaires	21
Segeln in Liefrange: Wind, Wasser und Freiheit!	22
Sortie culturelle guidée – Metz & Centre Pompidou-Metz	23
Des flammes à la lumière de Verdun.....	23
Stadtführung und Automuseum Dr. Carl Benz in Ladenburg.....	24
Stand Up Paddling.....	25
Les Grottes de Hotton – une expérience naturelle unique	26
Das Mittelalterfest in Bouillon.....	27
Besichtigung der Kasematten in Maastricht mit Rundfahrt auf der Maas	28
Kreuzfahrt und magische Gärten	29
Eisen und Ofenmuseum in Hüttingen.....	30
Forellengut Rosengarten.....	31
Cap sur l'aventure en kayak !.....	32
Outlet Bad Münstereifel und Besuch beim „80€ Waldi“ aus Bares für Rares.....	33
Stadtführung und Erlebniszentrum Geysir in Andernach	34
City Tour in Esch-sur-Sûre und Tour mit dem Solarboot.....	35
Les jardins des roses du Roeulx	36
Chimay – Abbaye et gourmandises	36
Les collections du Domaine & Musée royal de Mariemont	37
Blegny Mine	37
Maastricht	38
It's Tea Time	39

KONFERENZEN | CONFÉRENCES :

Zusammenarbeit Mierscher Theater	40
Concert d'été, de paganini à l'oiseau de feu : un concert entre feu sacré et fantaisie.....	41
Oper in Lüttich	42

KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Aerobic: sich bei Musik und guter Laune sportlich betätigen	47
Jogging	48
Aquagym in Mersch	48
Badminton	49
Pickle Ball	49
Streckhexen	50
Yoga	51
Fit for Fun	52
Recabic	52
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	53
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	54
Outdoor TRX	55
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	55
Self défense	56
Es wird wieder genäht!	56
Uelzechtall-Chouer	57
Equilibre et prévention des chutes	57
Zirkeltraining	58
Interaktives Gedächtnistraining	58
Gymnastique pour Dames	59
Mit Nordic Walking in Form	59
Nordic Walking Cours intensif	60
Fit mat Tanzen	61
Balade nature et sportive en E-Mountainbike	62
Sport pour tous via ZOOM	62
Linedance	63
Fit am Alter	64
Blasorchester Uelzechtall	64
Floor-Curling	65

PRIVATKURSE | COURS PRIVÉS :

Sprechstunde	66
Computer / Internet	67

FREIZEITAKTIVITÄTEN | LOISIRS :

Rad fahren	68
Pétanque in Lorentzweiler	68
„Klengen Tréppeltour“	69
Klengen Tréppeltour Ganzer Tag	69
Autopédestre	70
Autopédestre ganzer Tag	70

UNSER LAUFENDES PROGRAMM:

Poterstonn Lorentzweiler	71
Spillowend Lorentzweiler	72
Kaffisstuff in Heffingen	73
Einkaufen	73
Immer wieder Sonntags	74
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	74
Mëttesdësch	75

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL 76

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL 77

DAS TEAM UELZECHTDALL 78

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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



Chèque cadeau à offrir



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



Carnet d'adresses

Commune de Bissen

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

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

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

Commune de Fischbach

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

Commune de Heffingen

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

Commune de Lintgen

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

Commune de Lorentzweiler

Salle des Sports «Spillschoul» - Campus scolaire Jos Wohlfart
4, rue J. P. Glaesener | L-7358 Lorentzweiler
Centre Culturel - 120, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange
Sall «Jo Gaffiné» - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler
Sall «Fautelfiels» - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler
Musiksall - 142, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange
Sall F. Dostert - 1, Place Ferdinand Dostert | L-7373 Lorentzweiler

Commune de Mersch

Salle Amiperas - 13, rue Nic Welter | L-7570 Mersch
Vereinsbau Rollingen - 81, rue de Luxembourg | L-7540 Rollingen
Schwimmbad Krounebiereg - 14, rue de la Piscine | L-7572 Mersch
Maison Relais Krounebiereg - 11, rue de la Piscine | L-7572 Mersch
École de Musique - 48, rue Principale | L-7595 Reckange
Salle des sociétés - 5, rue Wenzel | L-7593 Beringen

Commune de Steinsel

Maison de la culture - Rue des Sapins | L-7307 Steinsel
Musekshaus „A Schmatts“ - 13, rue Paul Eyschen | L-7317 Steinsel

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

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

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

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 !

Überraschungsreise - Voyage Surprise



Anmeldung | Inscrition ?

Ab Mittwoch, den 24. Juni 2026

Wann | Quand ?

Von Dienstag, den 22. September
bis Mittwoch, den 23. September 2026

Wo | Où ?

Überraschung

Wer | Qui ?

Thierry und Josy

Preis | Prix ?

Wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Vertrauen Sie uns? Dann melden Sie sich zu unserer Überraschungsreise an. Sie wissen lediglich, dass es ein Tagesausflug ist! Wo es hingehet, was unternommen wird oder was gegessen wird, erfahren Sie erst am Tag selber. Nur eines können Sie sicher wissen: es wird eine interessante und gesellige Reise sein.

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

Neue Sportart: CROSSMINTON Nouveau Sport : CROSSMINTON



Wann | Quand ?

Immer mittwochs, von 09h30-11h00

Wo | Où ?

Fußballterrain Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry, Ervin oder Chloé

Preis | Prix ?

25€

Crossminton ist ein Sport, der Elemente aus Badminton, Tennis und Squash kombiniert. Gespielt wird draußen, ohne Netz mit speziellen Schlägern und einem kleinen, schweren Ball – dem sogenannten Speeder. Ziel ist es, den Speeder in das gegnerische Feld zu schlagen, sodass er dort den Boden berührt. Crossminton begeistert durch sein Tempo und die einfachen Regeln.

Le crossminton est un sport de raquette qui combine des éléments du badminton, du tennis et du squash. Il se joue dehors, sans filet avec des raquettes spéciales et une petite balle plus lourde, appelée « speeder ». Le but est de frapper le speeder dans le terrain adverse afin qu'il touche le sol. Le crossminton séduit par sa vitesse ainsi que par ses règles simples.

Circuit Training en extérieur



Wann | Quand ?

Ab dem 20. Juli 2026, immer montags
von 09h30-10h30

Wo | Où ?

Parc de Mersch

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

25€

Haben sie Lust, sich draußen zu bewegen und sich in seinem eigenen Tempo herauszufordern? Nehmen sie an unseren Outdoor-Circuit-Trainingseinheiten teil – ein dynamisches Training, das Muskelkräftigung und Ausdauer kombiniert. Durch verschiedene einfache und abwechslungsreiche Übungen trainieren sie den ganzen Körper und verbessern gleichzeitig die Ausdauer, Kraft und Koordination. Jede Übung kann individuell angepasst werden, sodass jede*r entsprechend des eigenen Fitnesslevels Fortschritte machen kann – in einer motivierenden und freundlichen Atmosphäre.

Envie de bouger en plein air et de vous dépasser à votre rythme ?

Participez à nos séances de circuit training en extérieur, une activité dynamique qui combine renforcement musculaire et cardio. À travers différents ateliers simples et variés, vous travaillez l'ensemble du corps tout en améliorant votre endurance, votre force et votre coordination. Chaque exercice est adaptable, permettant à chacun de progresser selon son niveau, dans une ambiance motivante et conviviale.

Cardio Fun



Wann | Quand ?

Ab dem 07. Juli 2026, immer dienstags
von 09h30-10h30

Wo | Où ?

Parc de Mersch

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

25€

Möchten Sie Ihr Herz-Kreislauf-Training einmal anders als durch Joggen gestalten? Nehmen Sie an unseren Cardio-Fun-Einheiten teil – einer dynamischen Sommeraktivität, bei der Bewegung vor allem durch Spiel und Spaß entsteht. Mit abwechslungsreichen Spielen, Gruppen-Challenges und spielerischen Übungen fördern Sie Ihre Ausdauer, Koordination und Kondition – ganz ohne Monotonie oder Leistungsdruck. Jede Einheit ist darauf ausgelegt, sich gemeinsam zu bewegen – in einer motivierenden und freundlichen Atmosphäre.

Envie de travailler votre cardio autrement que par le jogging ? Participez à nos séances de Cardio Fun, une activité estivale dynamique où le mouvement passe avant tout par le jeu et le plaisir. À travers des jeux variés, défis en groupe et exercices ludiques, vous stimulez votre endurance, votre coordination et votre souffle, sans monotonie ni esprit de performance. Chaque séance est pensée pour bouger ensemble dans une ambiance motivante et conviviale.

2 jours à Mulhouse : visite de l'usine Stellantis et du Musée de l'automobile



Anmeldung | Inscription ?

Ab Donnerstag, den 18. Juni 2026

Wann | Quand ?

Von Montag, den 13. bis Dienstag,
den 14. Juli 2026, Abfahrt in Bissen um 07h30

Wo | Où ?

Mulhouse (F)

Wer | Qui ?

Thierry et Josy

Preis | Prix ?

+/- 350€

Pendant notre séjour il y aura au programme

- *Stellantis est un grand groupe automobile international créé en 2021. Il est né de la fusion de deux entreprises : le groupe français Peugeot-Citroën et le groupe italo-américain Fiat Chrysler. Aujourd'hui, Stellantis regroupe plusieurs marques connues, comme Citroën, Peugeot, Opel, Fiat, Jeep ou encore Maserati. Lors de la visite de l'Unité Terminale de Mulhouse, vous pourrez découvrir comment une voiture est fabriquée, au plus près des lignes de production. Vous verrez les différentes étapes, comme la mise en forme des pièces, l'assemblage de la carrosserie et le montage final. Aujourd'hui, le site se tourne vers l'avenir avec la production de véhicules électriques, comme les Peugeot E-308, E-308 SW et E-408.*
- *La visite de l'un des plus beaux musées de l'automobile, il abrite la plus importante collection automobile au monde avec plus de 500 véhicules. Cette immense collection existe grâce aux frères Schlumpf qui acquièrent de nombreuses Bugatti et véhicules classiques. Les véhicules proviennent de différents constructeurs automobiles ayant considérablement révolutionné les modes de vie.*

Summerfest in Schoos



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 22. Juli 2026 um 11h00

Wo | Où ?

Veräinshaus Schoos

Preis | Prix ?

35€

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

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



„The Roger Cicero Experience“ mit der Big Band der Militärmusik



Anmeldung | Inscription ?

Ab Donnerstag, den 18. Juni 2026

Wann | Quand ?

Am Samstag, den 10. Oktober 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 18h00

Wo | Où ?

Grevenmacher

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 35€

Es gibt Nachrichten, die erscheinen unglaublich. Die Nachricht von Roger Ciceros Tod war so eine, er verstarb 2016 ganz überraschend an den Folgen eines Hirnschlags. Bekannt wurde er durch viele Songs, zum Beispiel „Frauen regieren die Welt“ oder „Zieh die Schuhe aus“, usw. Die Big Band der Militärmusik lässt seine Musik mit all dem Charme, der Eleganz und dem Augenzwinkern, das seine Songs so unverwechselbar macht, neu erklingen.

Dazu führt Serge Schonckert mit Gesang einfühlsam durch den Abend, und nähert sich den Songs. So entsteht ein Konzert, das vertraut klingt und gleichzeitig überrascht - ein „Wiederhören“, das sich wie ein „Neuentdecken“ anfühlt.

Wir haben für Sie beste Plätze in den vorderen Reihen gebucht.

Les Quatre Saisons – Ballet sur la musique de Vivaldi



Anmeldung | Inscription ?

Ab Donnerstag, den 18. Juni 2026

Wann | Quand ?

Am Freitag, 18. Dezember 2026,
Abfahrt in Mersch-Gare um 17h30

Wo | Où ?

Metz (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 90€

Offrez-vous une parenthèse d'émotion et de beauté avec Les Quatre Saisons, un ballet somptueux porté par l'une des œuvres les plus célèbres d'Antonio Vivaldi.

Au fil du printemps lumineux, de l'été ardent, de l'automne flamboyant et de l'hiver envoûtant, les danseurs donnent vie à la musique à travers une chorégraphie expressive, élégante et accessible à tous. Chaque saison devient un tableau vivant, mêlant énergie, poésie et sensibilité.

Pensé comme un grand spectacle familial, ce ballet séduit aussi bien les amateurs de danse que les passionnés de musique classique ou les spectateurs curieux de vivre une expérience artistique forte. Les costumes, la mise en scène et la musique s'unissent pour créer un moment hors du temps, à partager et à savourer.

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

Elsenborn – Explorez Herbasana et les trésors des Fagnes



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 09. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h00

Wo | Où ?

Elsenborn (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 75€

La matinée est consacrée à une visite libre de l'exposition permanente Fania, dédiée aux Hautes Fagnes, ainsi qu'à une exposition sur le loup, réalisée en collaboration avec le WWF. Une belle occasion d'en apprendre davantage sur la faune et les paysages de cette région unique. L'après-midi, direction le Jardin des plantes médicinales des Laboratoires Ortis, pour une promenade agréable à la découverte des bienfaits des plantes et de leurs utilisations. Une journée conviviale et enrichissante, idéale pour allier nature, apprentissage et plaisir de la découverte.

Els zeigt ihnen « ihr » Schloss Bourscheid Visite animée avec Els – Château de Bourscheid



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 15. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h30

Wo | Où ?

Bourscheid

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 30€

Découvrez le château de Bourscheid comme vous ne l'avez jamais vu ! Accompagnés d'Els, une passionnée aux histoires captivantes, plongez dans une visite à la fois ludique, instructive et pleine de charme.

Experte en plantes aromatiques et en légendes locales, Els transforme la découverte du site en véritable voyage sensoriel et culturel.

Erleben Sie mit Els eine lehrreiche und unterhaltsame Tour! Von Kräutern bis zu alten Geschichten weiß diese weise Frau fast alles. Ein Vergnügen für Groß und Klein!

Rundgang entlang der Außenanlage des Schlosses. Herrliche Ausblicke über das Tal der Sauer. Insider-Wissen über heimische Kräuter.

Die Grotten von Kanne



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 16. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h00

Wo | Où ?

Kanne (B)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 75€

Es ist dunkel, still und doch kann man vor Ort die Geschichten von den Grotten von Kanne sehen, hören und vor allem fühlen.

Die meterhohen, kühlen Gänge bilden eine faszinierende Welt. Die mehrere Kilometer lange System in der Gemeinde Riemst, das durch den jahrhundertelangen Abbau von Mergelstein entstanden ist, wurde von den Quarzsackarbeitern hinterlassen, die dort riesige Kalksteinquader für den Bau von Kirchen und Schlössern gewannen. Neben dem Steinabbau dienten die Höhlen im Laufe der Geschichte als Zufluchtsort in Kriegszeiten, als Lagerraum für die Dorfbewohner, Bauern, Bäcker und Winzer oder als Zuchtstätte für ihren unterirdischen Schatz: Höhlengezüchtete Champignons, da dort das ganze Jahr über eine konstante Temperatur von etwa 10–12 °C herrscht. Bei unserer Führung werden wir nicht nur die gewaltigen Abbauhallen sehen, sondern auch fossile Meeresablagerungen und Holzkohlezeichnungen an den Wänden entdecken.

Wir werden außerdem an einem Mergel-Workshop teilnehmen und unserer Kreativität freien Lauf lassen.

Festival des Statues vivantes de Marche-en-Famenne



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 18. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | Où ?

Marche-en-Famenne (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 15€

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



Trotti-Lux – Tour mat der elektrescher Trottinette



Wann | Quand ?

Am Montag, den 20. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Beaufort

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 55€

Mit der Rückkehr des schönen Wetters ist es der perfekte Zeitpunkt, die frische Luft zu genießen. Um sich von klassischen Aktivitäten abzuheben, laden wir Sie ein, in Beaufort eine originelle Erfahrung zu entdecken: geführte Touren mit geländegängigen Elektrotrottinetten. Begeben Sie sich auf eine spielerische und außergewöhnliche Entdeckungstour durch die Region Müllerthal. Die leisen, umweltfreundlichen, robusten und komfortablen Trottinetten sind ideal für Naturwege und Offroad-Strecken.

Eine gesellige, für alle zugängliche Aktivität, perfekt geeignet, um gemeinsam einen einzigartigen Moment inmitten der Natur zu erleben.

Zitadellenführung in Jülich und Glasmaleriemuseum in Linnich



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 21. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h00

Wo | Où ?

Jülich und Linnich (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 85€

Nachdem wir in Jülich angekommen sind, machen wir eine Zitadellenführung (Wälle, Kasematten, Schloss und Museum) von etwa 90 Minuten. Die Zitadelle war einst Bestandteil der Festung Jülich und ist heute das wichtigste noch erhaltene Baudenkmal der Stadt und eine der am besten erhaltenen Festungen in Deutschland.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir nach Linnich ins Glasmalereimuseum. Dies ist ein Kunstmuseum, das die Entwicklung und Technik der Glasmalerei anschaulich zeigt. Es ist das einzige Museum Deutschlands, das sich ausschließlich der Glasmalerei widmet, mit Werken vom Mittelalter bis zur modernen Glaskunst.

Das Museum befindet sich in einer ehemaligen, renovierten Getreidemühle, wo es auf sieben Ebenen mit ca. 1400 m² Ausstellungsfläche einer Vielzahl unterschiedlicher Exponate Raum bietet.

Découvrez les coulisses des Ateliers du Saupont



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 23. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h15

Wo | Où ?

Bertrix (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 85€

Partez à la découverte de Bertrix lors d'une journée riche en expériences et en découvertes ! Le matin, visite des ateliers du Saupont, spécialisés depuis plus de 50 ans dans la fabrication de cosmétiques pour de grandes marques internationales. Plongez dans les coulisses de ce savoir-faire unique, de la sélection des matières premières jusqu'au produit fini, et découvrez leur marque 100 % belge FORMY, naturelle, durable et engagée.

L'après-midi, laissez-vous charmer par la beauté de la Vallée de la Semois lors d'une visite découverte au cœur de paysages verdoyants et apaisants. Un moment de détente au fil de l'une des plus belles régions de Belgique.



Château de Petite Somme & Parc des Topiaires



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 24. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h15

Wo | Où ?

Durbuy (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 75€

Dans les environs de Durbuy, se trouve le château de Petite-Somme. Cette ancienne bâtisse accueille la communauté spirituelle de Radhadesh. Ce château a été restauré de fonds en comble et transformé en une réelle oasis spirituelle au sein de laquelle vous pourrez explorer la culture chamarrée des traditions de l'Inde.

Plongez dans un univers magique où l'art végétal prend vie !

Le Parc des Topiaires vous invite à une promenade étonnante au milieu de plus de 250 sculptures taillées dans le buis : animaux, silhouettes, formes géométriques... un spectacle naturel unique en Europe.

Segeln in Liefrange: Wind, Wasser und Freiheit!

Vent, eau et liberté : vivez l'expérience voile !



Wann | Quand ?

Am Montag, den 27. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Lultzhausen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 60€

Lust auf frische Luft und Wasserspaß? Dann geht es zur Base nautique de Liefrange im Herzen des Lac de la Haute-Sûre – für einen 100 % nautischen Tag!

Hier wird Segeln „ganz real“ erlebt: Sie lernen, den Wind zu lesen, den Kurs zu halten und Ihre Bewegungen zu koordinieren – und das alles in einer außergewöhnlichen natürlichen Umgebung.

Ob Anfänger oder bereits geübt, die Aktivität passt sich Ihrem Niveau an und ermöglicht Ihnen Fortschritte in Ihrem eigenen Tempo, in einer geselligen Atmosphäre.

Ein perfekter Moment, um sich zu übertreffen, zu lachen, durchzuatmen... und mit schönen Erinnerungen nach Hause zurückzukehren.

Envie d'air pur et de sensations sur l'eau ? Cap sur la base nautique de Liefrange, au cœur du Lac de la Haute-Sûre, pour une journée 100% nautique !

Ici, la voile se vit "en vrai" : on apprend à lire le vent, à garder le cap et à coordonner ses gestes... tout en profitant d'un cadre naturel exceptionnel.

Que vous soyez débutant ou déjà à l'aise, l'activité s'adapte et vous fait progresser à votre rythme, dans une ambiance conviviale.

Un moment parfait pour se dépasser, rire, respirer... et repartir avec de beaux souvenirs.

Sortie culturelle guidée – Metz & Centre Pompidou-Metz



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 29. Juli 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h45

Wo | Où ?

Metz (F)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 65€

Nous vous proposons une journée culturelle conviviale placée sous le signe de la découverte et du partage. La matinée débutera par une visite guidée de la gare de Metz, joyau architectural, suivie d'une découverte commentée du quartier de l'Amphithéâtre. Les explications, accessibles et riches en anecdotes, permettront de mieux comprendre l'histoire et l'évolution de ces lieux emblématiques.

Après une pause, l'après-midi sera consacré à la visite guidée d'une exposition au Centre Pompidou-Metz. Vous profiterez d'un accompagnement professionnel pour découvrir les œuvres exposées et les clés de lecture essentielles, dans un cadre moderne et inspirant. Le programme est pensé à un rythme agréable, avec un encadrement attentif tout au long de la journée. Une sortie idéale pour apprendre, s'émerveiller et passer un moment de qualité en groupe.



Des flammes à la lumière de Verdun



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 31. Juli 2026,
Abfahrt in Bissen um 16h30

Wo | Où ?

Verdun (F)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 80€

Plongez au cœur de l'Histoire avec Des Flammes à la Lumière, le plus grand spectacle son & lumière d'Europe dédié à la Grande Guerre.

Effets pyrotechniques, décors monumentaux, 250 acteurs, 900 costumes... Une fresque grandiose qui vous transporte de 1914 à l'Armistice.

Stadtführung und Automuseum Dr. Carl Benz in Ladenburg



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 04. August 2026,
Abfahrt in Bissen um 07h00

Wo | Où ?

Ladenburg (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 75€

Nachdem wir in Ladenburg angekommen sind, erkunden wir zuerst die Stadt in Form einer Stadtführung von etwa 1,5 Stunden. Nach einem gemeinsamen Mittagessen, erhalten wir in einer knappen einstündigen Führung Einblicke in das Automuseum Dr. Carl Benz in Ladenburg. Anschließend haben Sie noch Zeit das Museum auf eigene Faust zu erkunden. In den Hallen der historischen Benz Fabrik werden die Exponate in offener und großzügiger Atmosphäre gezeigt. Die Zeitzeugen dieser mobilen Vergangenheit sollen den Menschen der Neuzeit greifbar nahe bleiben, so als ob die vergangenen Jahrzehnte nur ein Moment gewesen wären. In unserem Museum lesen Sie Geschichten als Dokumente einer Epoche, die durch bewegte Räder die Schnelllebigkeit unserer Zeit bestimmten.

Stand Up Paddling



Wann | Quand ?

Am Montag, den 03. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h00

Wo | Où ?

Lultzhausen

Wer | Qui ?

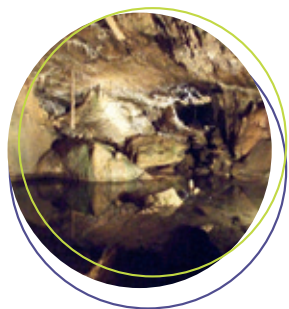
Clément

Preis | Prix ?

+/- 60€

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

Les Grottes de Hotton – une expérience naturelle unique



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 07. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | Où ?

Hotton (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 70€

Véritable joyau de l'Ardenne belge et patrimoine naturel remarquable de Wallonie, les Grottes de Hotton sont les seules en Belgique à être entièrement classées. Nous irons à la découverte d'un site exceptionnel, alliant beauté naturelle et aventure douce. Vous traverserez un impressionnant canyon souterrain de 35 mètres de hauteur et 200 mètres de long, ainsi qu'un réseau de galeries aménagées. Vous serez émerveillés par les formes élégantes et les nuances naturelles des concrétions, draperies, stalactites et stalagmites façonnées au fil des millénaires.

Das Mittelalterfest in Bouillon La fête médiévale de Bouillon



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 08. August 2026,
Abfahrt in Bissen um 09h00

Wo | Où ?

Bouillon (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 45€

Reisen Sie ins Herz des Mittelalters und erleben Sie ein unvergessliches Ereignis beim Mittelalterfest von Bouillon. Für einen außergewöhnlichen Tag versetzt Sie die berühmte befestigte Stadt mehrere Jahrhunderte zurück in die Vergangenheit – in eine authentische und gesellige Atmosphäre am Fuße ihres majestätischen Schlosses. Ritter in Rüstung, spektakuläre Kämpfe, historische Lager und Vorführungen traditioneller Handwerkskünste lassen Sie tief in das Alltagsleben des Mittelalters eintauchen.

Voyagez au cœur du Moyen Âge et vivez une expérience inoubliable lors de la Fête médiévale de Bouillon. Le temps d'une journée exceptionnel, la célèbre cité fortifiée vous transporte plusieurs siècles en arrière, dans une ambiance authentique et conviviale, au pied de son majestueux château. Chevaliers en armure, combats spectaculaires, campements historiques et démonstrations de savoir-faire ancestraux vous plongent dans la vie quotidienne du Moyen Âge.

Besichtigung der Kasematten in Maastricht mit Rundfahrt auf der Maas



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 11. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 09h00

Wo | OÙ ?

Maastricht (N)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 80€

Heute wollen wir Maastricht mal anders erleben als sonst, wenn wir einmal monatlich zum Wochenmarkt fahren.

Nachdem wir in Maastricht angekommen sind, gehen wir gegen Mittag auf das Boot, mit dem wir über die Maas fahren. Das Boot fährt gegen Mittag ab, und wir nehmen das Kapitänessen auch auf diesem zu uns. Gegen 13 Uhr 15 kommen wir bei den „Grotten Sint Petersberg“ an, wo wir vom Boot steigen um zu Fuß vom Anlegesteg eine Treppe und dann den Berg hinaufgehen um anschließend mit der Höhlenführung zu beginnen. Der Gästeführer führt uns in das Gängelabyrinth, wo in Zeiten des 2. Weltkrieges etwa 50000 Personen der Maastrichter Bevölkerung Zuflucht suchten. In den Gängen liegt die Temperatur das ganze Jahr über bei etwa 11 °C. Wir werden etwa eine Stunde in den Grotten sein, ehe wir wieder das Boot nehmen, um zurück nach Maastricht zu fahren. Insgesamt dauert die ganze Tour knapp 4 Stunden.

Kreuzfahrt und magische Gärten Croisière & jardins



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 12. August 2026,
Abfahrt in Bissen um 07h00

Wo | Où ?

Dinant (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 120€

Gönnen Sie sich eine zauberhafte Auszeit, in der die Zeit stillzustehen scheint. Lassen Sie sich auf eine elegante 3-stündige Kreuzfahrt von Dinant in Richtung Waulsort treiben – entlang des Wassers und durch grüne, idyllische Landschaften.

An Bord genießen Sie ein köstliches 3-Gänge-Menü, das Ihre Geschmackssinne in einer geselligen und zugleich raffinierten Atmosphäre verwöhnt. Am Ziel erwartet Sie ein besonderes Highlight: der Besuch der prachtvollen Jardins d'Annevoie. Dieses außergewöhnliche Juwel der Gartenkunst begeistert mit seinen filigranen Wasserspielen, romantischen Wegen und der perfekten Harmonie zwischen Natur und Architektur.

Ein einzigartiger Tag, der kulinarische Genüsse, entspannte Flussfahrt und kulturelle Entdeckungen vereint – ideal, um neue Energie zu tanken und einen unvergesslichen Moment zu teilen.

Offrez-vous une parenthèse enchantée où le temps semble suspendu. Laissez-vous porter par une élégante croisière de 3 heures en direction de Waulsort, au fil de l'eau et des paysages verdoyants.

À bord, savourez un délicieux repas 3 services, pensé pour éveiller vos papilles dans une ambiance conviviale et raffinée. À l'arrivée, place à l'émerveillement avec la visite des somptueux Jardins d'Annevoie.

Véritable joyau du patrimoine paysager, ce lieu d'exception séduit par la délicatesse de ses jeux d'eau, ses allées romantiques et l'harmonie parfaite entre nature et architecture.

Eisen und Ofenmuseum in Hüttingen



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 13. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 12h30

Wo | Où ?

Hüttingen (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 35€

Viele kennen das Ofen- und Eisenmuseum in Hüttingen bei Lahr und wissen, dass dies mit viel Liebe und Hingabe des Ehepaares gegründet wurde.

Doch Pfingsten 2024 kam es zu einem einschneidenden Ereignis, das Lebenswerk, das die Eheleute sich über Jahrzehnte zu einem wertvollen Kleinod aufgebaut hatten, wurde innerhalb von nur 15 Minuten vollständig zerstört.

Die Schlammmassen donnerten in den Hof hinein und die Türen konnten der Kraft nicht mehr standhalten, sind zum Teil aus den Angeln gehoben worden. Sämtliche Räume sind wie Badewannen vollgelaufen. Der Herr des Hauses wurde im Hof eingeklemmt und wäre fast ertrunken.

Nach enormen Ängsten, großen Sorgen, schlaflosen Nächten und vielen Tränen fassten die Eheleute den Entschluss, sie wollten, unterstützt durch viele helfende Hände das Museum mit dem, was noch übriggeblieben ist, wieder aufzubauen. Sie waren entschlossen, dass das Museum mit Sicherheit wieder sehr schön werden würde, doch auch anders schön.

Zusammen wollen wir uns das Museum anschauen, Liebhaber von historischen Gussöfen, Eisenverarbeitung und Technikgeschichte können erneut auf 500 m2 Ausstellungsfläche eine einzigartige Sammlung entdecken.

Ob kunstvoll verzierte Öfen, Takenplatten, alte Bügeleisen oder historische Haushaltsgeräte- das Museum bietet spannende Einblicke in die Kultur- und Industriegeschichte.

Im Anschluss genießen wir bei Kaffee und Tee die herrlich leckeren Waffeln, die unsere Großmütter im Gusseisen frisch gebacken haben, ehe wir uns wieder auf den Nachhauseweg machen.

Forellengut Rosengarten



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 19. August 2026,
Abfahrt in Bissen um 09h00

Wo | Où ?

Trassem (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 70€

Das Forellengut blickt auf eine über 300-jährige Tradition in der Fischwirtschaft zurück und wird heute als moderner, nachhaltig zertifizierter Betrieb geführt. Auf einer Fläche von rund 6,5 Hektar befinden sich über 30 naturnahe Teiche, die durch das Flüsschen Leuk gespeist werden. Das Gut zeichnet sich besonders durch seine Philosophie „Natur pur statt Massenproduktion“ aus und ist Mitglied bei Slow Food Deutschland. Marc Rosengarten führt uns persönlich über das Forellengut Rosengarten und erläutert uns alles Wissenswerte rund um die nachhaltige Fischzucht. Wir erhalten Einblicke in die Fischeaufzucht, -produktion sowie das Arbeiten in einem Traditionsbetrieb. Im Anschluss werden wir auch Produkte zum probieren bekommen. Ebenfalls werden wir im Anschluss an die Führung auch zu einem Restaurant fahren, wo wir uns den Fisch vom Forellengut schmecken lassen können.

Cap sur l'aventure en kayak !



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 20. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 13h30

Wo | Où ?

Houffalize (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 50€

Envie d'aventure et de nature ? Rejoignez-nous pour une activité kayak accessible à tous, dans un cadre exceptionnel !

Nous vous proposons une sortie conviviale, idéale pour découvrir ou redécouvrir les plaisirs de la navigation. Selon les conditions et les disponibilités, l'activité se déroulera de préférence sur le magnifique lac de Nisramont, réputé pour ses paysages paisibles et sauvages. Si nécessaire, une alternative en rivière sera également proposée, pour une expérience un peu plus dynamique. Que vous soyez débutant ou déjà à l'aise sur l'eau, cette activité est ouverte à tous. Encadrés dans une ambiance détendue et sécurisée, vous pourrez profiter d'un moment sportif, ludique et ressourçant.

Outlet Bad Münstereifel und Besuch beim „80€ Waldi“ aus Bares für Rares



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 25. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h00

Wo | Où ?

Bad Münstereifel und Kall (D)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 45€

Den Morgen verbringen wir in Bad Münstereifel. Wir tauchen ein in eine Welt voller Fashion, Lifestyle und Geschichte. Im charmanten Bad Münstereifel erwartet uns ein Outlet-Center inmitten der mittelalterlichen Fachwerkkulisse – ein ganz besonderes Zusammenspiel aus Shopping und Kultur.

Am Nachmittag machen wir uns dann auf den Weg nach Kall zum sogenannten 80€ Waldi. Dort werden wir etwas stöbern können, sowie im Anschluss im Antik Café einen Kaffee und Kuchen zu uns nehmen.

Stadtführung und Erlebniszentrum Geysir in Andernach



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 28. August 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h30

Wo | Où ?

Andernach (D)

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 85€

Nachdem wir in Andernach angekommen sind, machen wir eine gemütliche Stadtführung von etwa 90 Minuten. Wir erkunden mit unserem Gästeführer Sehenswürdigkeiten wie zum Beispiel den runden Turm mit einer Höhe von 56 Metern, die Stadtmauer, die Burgruine und das Judenbad.

Anschließend genießen wir ein gemeinsames Mittagessen.

Am Nachmittag erhalten wir im Geysir Museum, nach einer kurzen Begrüßung, Informationen anhand eines Filmes durch einen Mitarbeiter des Museums, der uns gegen 15 Uhr auf das Schiff, das uns zum Naturschutzgebiet bringt, begleitet. Sie können die Fahrt drinnen oder draußen genießen. Sie haben eine wunderbare Aussicht auf die romantische Landschaft des Mittelrheins.

Der Geysir liegt im malerischen Naturschutzgebiet auf einer Halbinsel des Rheins. Nach Verlassen des Schiffs gehen wir etwa 250 m zum Geysir, wo wir den Höhepunkt unserer Expedition erleben, nämlich den Ausbruch des Kaltwasser-Geysirs, der durch ein natürliches Kohlendioxid-Gas angetrieben wird und dieser Druck das Wasser 50 bis 60 Meter in die Höhe treibt.

Gegen 16 Uhr 30 kommen wir wieder in Andernach an und machen uns auf den Nachhauseweg.

City Tour in Esch-sur-Sûre und Tour mit dem Solarboot



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 01. September 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | OÙ ?

Esch-sur-sûre

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 75€

Wir machen einen Spaziergang durch das malerische Dorf Esch /Sauer, das im Tal der Sauer liegt. Hier erfahren wir mehr über die traditionelle Tuchherstellung. Das Dorf liegt entlang des Flusses. Unterhalb der Ruinen des ältesten Schlosses von Luxemburg, das aus dem Jahre 774 stammt. Außerdem erkunden wir die alte Kirche. Nach der Besichtigung bietet sich ein Halt im Laden des Naturparks an, wo man regionale Produkte kaufen kann. Hierzu ist gutes Schuhwerk und eine gute physische Kondition erforderlich, das Ganze erstreckt sich auf etwa 2 km.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir zur „Ensber Bucht“, wo wir einen kurzen Weg gehen, um auf das Solarboot zu gelangen. Wir gehen über eine Rampe und 2 Stufen auf das Boot.

Während etwa 1 ¼ Stunde mit dem Boot, erfahren wir Informationen über die Region und die Geschichte des Stausees, bevor wir in „Burfelt“, dem Waldentdeckungszentrum einen Halt von etwa 20 Minuten machen und vom Boot absteigen. Danach fahren wir etwa 20 Minuten zurück zum Ausgangspunkt.

Les jardins des roses du Roeulx



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 10. September 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 08h30

Wo | Où ?

Le Roeulx (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 60€

Faites le plein de couleurs et de senteurs au cœur des Jardins des Roses du Roeulx qui voient en cette période l'épanouissement d'une centaine de variétés de roses. Une deuxième floraison pour ces rosiers remontants dont certains seront soumis à l'appréciation d'un jury d'experts lors du Royal Concours International de Roses Nouvelles de septembre. Apprenez à apprécier les multiples variétés de roses et découvrez comment les roses de demain sont sélectionnées. Enfin, grâce au « Théâtre des Roses », découvrez l'histoire de la rose à travers une importante collection de cultivars de rosiers « anciens » et « modernes ».



Chimay – Abbaye et gourmandises



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 18. September 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Wo | Où ?

Chimay (B)

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

+/- 90€

Rejoignez-nous pour une escapade à Chimay, une région réputée pour son authenticité et ses spécialités du terroir.

Découvrez le Pays de Chimay à travers une visite guidée de la ville, entre histoire, traditions et charme local. À midi, profitez d'un repas convivial à l'Auberge de Poteaupré, au cœur de l'Espace Chimay, dédié aux célèbres bières et fromages.

L'après-midi, poursuivez avec la visite libre de l'Abbaye de Scourmont, lieu emblématique où est brassée la bière de Chimay, avant de terminer en beauté avec la Chimay Expérience, une exposition interactive autour des savoir-faire des moines trappistes.

Les collections du Domaine & Musée royal de Mariemont



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. September 2026,
Abfahrt in Bissen um 07h00

Wo | Où ?

Morlanwelz (B)

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 80€

Une invitation à un voyage à travers les grandes civilisations du monde, de la Grèce et de la Rome antiques à l'Asie orientale, en passant par l'Égypte ancienne et le Croissant fertile. Le parcours met également à l'honneur la Belgique, et plus particulièrement le Hainaut, à travers des objets d'histoire et d'archéologie, ainsi que des collections de porcelaine, d'arts décoratifs et de livres précieux.

Pour nous agrémenter notre visite, un guide nous accompagnera à travers les collections du musée.



Blegny Mine



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. September 2026,
Abfahrt in Lorentzweiler um 07h30

Wo | Où ?

Blegny (B)

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 75€

Plongez dans l'univers fascinant des mineurs de charbon en visitant Blegny-Mine, l'un des rares sites miniers en Europe où il est encore possible de descendre réellement dans les galeries d'exploitation authentiques. Classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, ce lieu unique vous promet une aventure inoubliable pour petits et grands.

Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 24. Juli 2026,

Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Am Freitag, den 25. September 2026,

Abfahrt in Lorentzweiler um 06h30

Wo | Où ?

Maastricht (N)

Wer | Qui ?

Denise Kips

Preis | Prix ?

35€

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

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

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

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

It's Tea Time



Next dates | Nächste Treffen:

Thursday, 16th July 2026

Thursday, 27th August 2026

Thursday, 24th September 2026

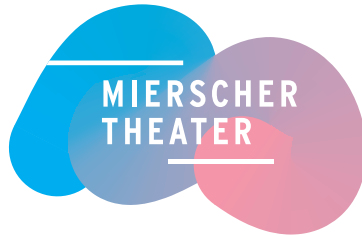
Einmal im Monat treffen wir uns um gemeinsam eine Aktivität zu machen. Wir, das sind luxemburgische und englischsprachige Kunden. Ziel ist es für die Luxemburger ihr Englisch aufzufrischen, und für die Engländer das Land und die Leute kennen zu lernen.

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

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

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

Zusammenarbeit Mierscher Theater



Wir haben mit dem Mierscher Theater eine rege Zusammenarbeit begonnen. Das Theater ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an. In dieser Ausgabe haben wir 1 Aufführung für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem Vorzugspreis/Vorstellung buchen können!

www.mierschertheater.lu



MUSEK
CONCERT D'ÉTÉ

DE PAGANINI À L'OISEAU DE FEU : UN CONCERT ENTRE FEU SACRÉ ET FANTAISIE
Orchestre National des Jeunes du Luxembourg, Pit Brosius, Joseph Moog



Wéini | Quand ?

Am Mittwoch, den 29. Juli 2026
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Theater

Präiss | Prix ?

28€

Foto: © Thommy Mardo

Un feu d'artifice de fantaisie et de couleurs sonores : le concert s'ouvre sur une nouvelle œuvre du jeune compositeur luxembourgeois Hy-Khang Dang – une première luxembourgeoise de ce musicien polyvalent, dont les œuvres sont déjà jouées à l'international et qui est actuellement, entre autres, « Soundhub Associate » du London Symphony Orchestra.

Suit la virtuose Rhapsodie sur un thème de Paganini de Rachmaninov, une œuvre pleine de contrastes dramatiques et de raffinement sonore, dans laquelle le célèbre thème de Paganini est transformé en 24 variations brillantes. Au piano : le soliste de renommée internationale Joseph Moog.

Après l'entracte, Igor Stravinsky apporte une touche d'humour avec sa Circus Polka, écrite à l'origine pour un ballet d'éléphants. Le concert se clôt en apothéose avec la suite colorée de L'Oiseau de feu – une synthèse magistrale de contes russes, de virtuosité orchestrale et d'intensité dramatique.

Une soirée entre musique contemporaine, romantisme et esprit ludique.

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg

Direction : Pit Brosius

Piano : Joseph Moog

Programme :

- H.-K. Dang : première luxembourgeoise
- S. Rachmaninov : Rhapsodie sur un thème de Paganini, Op. 43
- I. Stravinsky : Circus Polka, K064
- I. Stravinsky : L'Oiseau de feu (suite), version de 1945, K010d

MUSEK
OPER IN LÜTTICH
L'OPÉRA À LIÈGE



Wo | Où ?

Liège, Belgien

Preis | Prix ?

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

Auch für diese Saison haben wir wieder Karten bestellt für die Sonntagsvorstellungen in der Oper in Lüttich. Wir haben für jede Vorstellung genau 15 Karten mit guten Sitzplätzen, also versäumen Sie nicht, sich anzumelden! Auch ist es sicher interessant sich einmal eine nicht so bekannte Oper anzuschauen!

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

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

Für folgende Opern können Sie sich einschreiben:

MacBeth	Verdi	20. September 2026
L'Heure espagnole/ L'enfant et les sortilèges	Ravel	8. November 2026
Zombie Opéra	Battistoni	22. November 2026
Thäis	Massenet	27. Dezember 2026
Lohengrin	Wagner	31. Januar 2027
Hubicka	Smetana	7. März 2027
Roberto Devereux	Donizetti	11. April 2027
Capriccio	Strauss	23. Mai 2027
Turandot	Puccini	20. Juni 2027

JULI

Mi	01	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	02	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining
Fr	03	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Kaffisstuff in Heffingen, VTT
Sa	04	
So	05	Immer wieder Sonntags
Mo	06	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	07	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Cardio Fun
Mi	08	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining
Do	09	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, Elsenborn – Explorez Herbasana et les trésors des Fagnes
Fr	10	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, Einkaufen, Spillowend Lorentzweiler
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic, 2 jours à Mulhouse
Di	14	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Cardio Fun, 2 jours à Mulhouse
Mi	15	Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining, Els zeigt ihnen « ihr » Schloss Bourscheid
Do	16	Autopédestre, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time, Die Grotten von Kanne
Fr	17	Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling
Sa	18	Festival des Statues vivantes de Marche-en-Famenne
So	19	
Mo	20	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter, Trotti-Lux

Di	21	Klengen Trüppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun, Zitadellenführung in Jülich
Mi	22	Summerfest in Schoos, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton
Do	23	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX, Découvrez les coulisses des Ateliers du Saupont
Fr	24	Jogging, Nordic Walking, Spillowend Lorentzweiler, Maastricht, Château de Petite Somme
Sa	25	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	26	
Mo	27	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter, Segeln in Liefrange
Di	28	Klengen Trüppeltour ganzer Tag, Outdoor TRX, Cardio Fun
Mi	29	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton, MT: Concert d'été, Sortie culturelle guidée – Metz
Do	30	Autopédestre ganzer Tag, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX
Fr	31	Jogging, Nordic Walking, VTT, Des flammes à la lumière de Verdun

AUGUST

Sa	01	
So	02	
Mo	03	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter, Stand Up Paddling
Di	04	Klengen Trüppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun, Stadtführung und Automuseum Dr. Carl Benz in Ladenburg
Mi	05	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton
Do	06	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX
Fr	07	Jogging, Nordic Walking, Spillowend Lorentzweiler, Les Grottes de Hotton
Sa	08	Das Mittelalterfest in Bouillon
So	09	
Mo	10	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter
Di	11	Klengen Trüppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun, Besichtigung der Kasematten in Maastricht
Mi	12	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton, Kreuzfahrt und magische Gärten
Do	13	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX, Eisen und Ofenmuseum in Hüttingen

Fr	14	Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen, VTT
Sa	15	Assomption
So	16	Immer wieder Sonntags
Mo	17	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter
Di	18	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun
Mi	19	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton, Forellengut Rosengarten
Do	20	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Einkaufen, Outdoor TRX, Cap sur l'aventure en kayak
Fr	21	Jogging, Nordic Walking, Spillowend Lorentzweiler
Sa	22	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	23	
Mo	24	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter
Di	25	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Outdoor TRX, Cardio Fun, Outlet Bad Münstereifel
Mi	26	Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton
Do	27	Autopédestre ganzer Tag, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX, It's Tea Time
Fr	28	Jogging, Nordic Walking, Stadtführung und Erlebniszentrum Geysir in Andernach
Sa	29	
So	30	
Mo	31	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter

SEPTEMBER

Di	01	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun, City Tour in Esch-sur-Sûre
Mi	02	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton
Do	03	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX
Fr	04	Jogging, Nordic Walking, Einkaufen, Spillowend Lorentzweiler, VTT
Sa	05	
So	06	
Mo	07	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter
Di	08	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun

Mi	09	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton
Do	10	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX, Les jardins des roses du Roelux
Fr	11	Jogging, Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen
Sa	12	
So	13	
Mo	14	Rad fahren, Streckhexen, Circuit Training en extérieur, Fit am Alter
Di	15	Klengen Trëppeltour, Outdoor TRX, Cardio Fun
Mi	16	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Nordic Walking Intensif, Crossminton
Do	17	Autopédestre, Streckhexen, Uelzechtdall Chouer, Outdoor TRX
Fr	18	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Spillowend Lorentzweiler, Chimay – Abbaye et gourmandises
Sa	19	
So	20	Immer wieder Sonntags, Opera: MacBeth
Mo	21	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	22	Klengen Trëppeltour, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester, Überraschungsreise
Mi	23	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining, Überraschungsreise
Do	24	Autopédestre ganzer Tag, Pickleball, Streckhexen, TRX, Uelzechtdall Chouer, Gedächtnistraining, It's Tea Time, Les collections du Domaine
Fr	25	Aquagym, Jogging, Nordic Walking, Floor-Curling, VTT, Maastricht, Blegny Mine
Sa	26	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	27	
Mo	28	Rad fahren, Aquagym, Streckhexen, Yoga, Fit for Fun, Pilates, Sitzturnen Lintgen, Self Défense, Es wird wieder genäht, Zirkeltraining, Linedance, Fit am Alter, Aerobic
Di	29	Klengen Trëppeltour ganzer Tag, Badminton, TRX, Sport pour tous ZOOM, Fit mat Danzen, Blasorchester
Mi	30	Mëttesdësch, Poterstonn, Pétanque, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Equilibre et prévention des chutes, Gym pour dames, Nordic Walking Intensif, Pickleball, Es wird wieder genäht, Gedächtnistraining

Aerobic: sich bei Musik und guter Laune sportlich betätigen
Aérobic : bouger en musique et dans la bonne humeur



Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2026,
immer montags von 10h15-11h15 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Sporthalle, Lintgen

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Entdecke unseren Aerobic-Kurs – eine rhythmische und tänzerische Fitnessaktivität zu mitreißender Musik! Für alle Leistungsniveaus geeignet, kombiniert dieses dynamische Training Cardio, Koordination und Spaß, um deine Fitness zu verbessern und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu haben. Komm vorbei, power dich aus, verbrenne Kalorien und geh mit einem Lächeln nach Hause!

Venez découvrir notre cours d'aérobic, une activité physique rythmée et dansante sur de la musique entraînante ! Accessible à tous les niveaux, cette activité dynamique combine cardio, coordination et fun pour améliorer ta forme tout en t'amusant. Viens te défouler, brûler des calories et repartir avec le sourire !

Jogging



Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00 bis 10h30

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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



Aquagym in Mersch



Wann | Quand ?

Ab dem 18. September 2026, immer montags und freitags von 16h00-17h00 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, Mersch

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

125€ / 12 Eintritte

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

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

Badminton



Wann | Quand ?

Ab dem 22. September 2026, immer dienstags
von 10h00-12h00 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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



Pickle Ball



Wann | Quand ?

Ab dem 23. September 2026, immer mittwochs,
von 10h00-12h00 (**außer Schulferien**)

Ab dem 24. September 2026, immer donnerstags,
von 09h00-11h00 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

Streckhexen



Wann | Quand ?

Immer montags und donnerstags von 14h30-16h30

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

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

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

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

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2026,
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), eine 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 21. September 2026,
immer montags von 19h30-20h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

Wer | Qui ?

Nickels Francine

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

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

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



Recabic



Wann | Quand ?

Ab dem 23. September 2026,
immer mittwochs von 10h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

Wer | Qui ?

Origer Rina

Preis | Prix ?

70€ / Trimester

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

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

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2026, immer montags
von 09h30-10h30 (**außer Schulferien**)

Ab dem 23. September 2026, immer mittwochs
von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports (Dojo 2), Lintgen

Wer | Qui ?

Montags: Jacqueline Grethen

Mittwochs: Thierry

Preis | Prix ?

80 € / Trimester

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

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

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

TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



Wann | Quand ?

Débutant : Ab dem 22. September 2026 immer dienstags von 08h45-09h30

Intermédiaire : Ab dem 24. September 2026 immer donnerstags von 10h00-10h45

Avancé : Ab dem 24. September 2026 immer donnerstags von 09h00-09h45

(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Neue Sporthalle (Dojo 1), Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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

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

Outdoor TRX



Wann | Quand ?

Ab dem 21. Juli 2026, Immer dienstags von 08h45-09h30 und donnerstags von 09h00-09h45

Wo | Où ?

Parc de Mersch

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€

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



Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wann | Quand ? / Wo | Où ?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 21. September 2026, immer montags von 14h00-15h00 (**außer Schulferien**)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 23. September 2026, immer mittwochs von 10h00-11h00 (**außer Schulferien**)

Wer | Qui ?

Montags: Jessica

Mittwochs: François Pizzimenti

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 Spaßfaktor 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 21. September 2026,
immer montags von 13h45-15h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports (Dojo 2), Lintgen

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

60€ / Trimester

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

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



Es wird wieder genäht!



Wann | Quand ? / Wo | Où ?

Sall "Jo Gaffiné", Lorentzweiler:

Ab dem 21. September 2026, immer montags
von 14h00-16h30 (außer Schulferien)

Klengen Sall beim Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 23. September 2026, immer mittwochs
von 14h00-16h30 (außer Schulferien)

Wer | Qui ?

Fabienne Streng

Preis | Prix ?

75€ / Trimester

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

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

Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.

Uelzechtdall-Chouer



Wann | Quand ?

Immer donnerstags,
von 09h30-11h00

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy

Der Uelzechtdall-Chouer ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Rund 45 Sängerinnen und Sänger treffen sich zum Proben und bereiten Konzerte vor.

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



Equilibre et prévention des chutes



Wann | Quand ?

Ab dem 23. September 2026,
immer mittwochs von 09h00-10h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

François Pizzimenti

Preis | Prix ?

45€ / Trimester

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

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

Zirkeltraining



Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2026,
immer montags von 09h00 – 10h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sporthalle, Lintgen

Wer | Qui ?

Chloé

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

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

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



Interaktives Gedächtnistraining



Wann | Quand ?

Ab dem 23. September 2026, immer mittwochs
von 09h30-10h30 (außer Schulferien)

Ab dem 24. September 2026, immer donnerstags
von 09h00-10h00 oder 10h30-11h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

35€ / Trimester

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

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

Gymnastique pour Dames



Wann | Quand ?

Ab dem 23. September 2026,
immer mittwochs von
19h30 bis 20h30 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Maison Relais Krounebiert, Mersch

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

100€ / Jahr

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



Mit Nordic Walking in Form



Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

Nordic Walking Cours intensif



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00-16h00

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt /
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

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

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

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

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



Fit mat Danzen



Wann | Quand ?

Ab dem 22. September 2026,
immer dienstags von 09h30-10h45
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Ecole de Musique, Reckange

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

100€ / Jahr (40€ Trimester)

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

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

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

Balade nature et sportive en E-Mountainbike



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 03. und 31. Juli 2026

Am Freitag, den 14. August 2026

Am Freitag, den 04. und 25. September 2026

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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



Sport pour tous via ZOOM



Wann | Quand ?

Ab den 22. September 2026,

immer dienstags von 10h30-11h30

(außer Schulferien)

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

25€ / Trimester

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

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

Linedance



Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2026, immer montags

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

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

Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

50€ / Trimester

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

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

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

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

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

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

Fit am Alter



Wann | Quand ?

Immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole Wolff

Preis | Prix ?

25€

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

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



Blasorchester Uelzechtdall Orchestre à vent Uelzechtdall



Wann | Quand ?

Ab dem 22. September 2026,
immer dienstags von 09h30-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musiksaal, Helmdange

Wer | Qui ?

Josy

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

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

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

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

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

Floor-Curling



Wann | Quand ?

Ab dem 25. September 2026, immer freitags
von 09h30-11h00 (**außer Schulferien**)

Wo | Où ?

Sall F. Dostert, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ / Trimester

Curling, dieser Sport auf dem Eis wo man zusammen spielt und einer wirft, während der andere das Eis glattbürstet, kennen sie. Floor-Curling ist direkt von dieser Sportart abgeleitet, spielt sich aber nicht auf dem Eis und es muss auch nicht gebürstet werden.

Haben wir ihr Interesse geweckt? Dann melden sie sich zu einem Schnupperkurs an um es einmal auszuprobieren. Das Tolle an Floor-Curling ist, dass jeder es spielen kann. Man kann es sogar im Sitzen spielen!

Vous cherchez une activité ludique, douce et conviviale ? Adapté à tous, et particulièrement aux seniors, ce jeu s'inspire du curling sur glace, mais se pratique en intérieur, sans glissade, sans contact et en toute sécurité.

Pas besoin d'être sportif ou d'avoir de l'expérience : chacun joue à son rythme, dans la bonne humeur! Le Floor Curling favorise la coordination et la concentration, il est doux pour vos articulations et sans risque. Venez découvrir ce sport original qui allie plaisir et stratégie, dans une ambiance détendue.

Sprechstunde



Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

Wer | Qui ?

Josy

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

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

Computer / Internet



Wo | OÙ ?

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

Wer | Qui ?

Joe / Luca

Preis | Prix ?

35€ 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 Ihnen per Mail mitgeteilt /
oder auf www.cud.lu

Wer | Qui ?

Ervin

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

Vous aimez rouler en vélo ? Tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.



Pétanque in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00 bis 18h00

Wo | Où ?

Lorentzweiler

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

Nous allons jouer à la pétanque, et ceci tous les mercredis.

„Klengen Trëppeltour“



Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Thierry

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

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



Klengen Trëppeltour Ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 28. Juli 2026

Am Dienstag, den 25. August 2026

Am Dienstag, den 29. September 2026

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

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

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

Autopédestre



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

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

Wer | Qui ?

Ervin

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

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



Autopédestre ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. Juli 2026

Am Donnerstag, den 27. August 2026

Am Donnerstag, den 24. September 2026

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin

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

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

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

UNSER LAUFENDES PROGRAMM:

Poterstonn Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Immer mittwochs, von 14h30 - 17h30

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

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

Tél. : 26 33 64-1

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

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

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 10. und 24. Juli 2026

Am Freitag, den 07. und 21. August 2026

Am Freitag, den 04. und 18. September 2026

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Clément

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege. 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 03. Juli 2026

Am Freitag, den 14. August 2026

Am Freitag, den 11. September 2026

Von 14h30 – 17h30

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 10. Juli 2026

Am Donnerstag, den 20. August 2026

Am Freitag, den 04. September 2026

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.

Immer wieder Sonntags...



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 05. Juli 2026

Am Sonntag, den 16. August 2026

Am Sonntag, den 20. September 2026

Wo | Où ?

Wird immer eine Woche im Voraus mitgeteilt

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

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



Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 25. Juli 2026

Am Samstag, den 22. August 2026

Am Samstag, den 26. September 2026

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

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

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Monique Bauer / Guy Schiltz

Preis | Prix ?

17€ Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

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

01/07/26	Féierstengsalot
08/07/26	Wäinzoosis, Püree a Geméis
15/07/26	Kee Mëttesdësch
22/07/26	Summerfest in Schoos
29/07/26	Assiette, Fritten an Zalot
05/08/26	Kee Mëttesdësch
12/08/26	Kee Mëttesdësch
19/08/26	Kee Mëttesdësch
26/08/26	Kee Mëttesdësch
02/09/26	Kaalt Rindfleisch mat enger Rahmzooss, gratinéiert Gromperen an Zalot
09/09/26	Bouneschlupp mat Gromperekiichelcher
16/09/26	Bouffet mixte
23/09/26	Hausmacher panéiert Bouletten, Terence Hill Bounen an fritéiert Gromperen
30/09/26	Kniddelen

Datenschutzbestimmungen

Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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

DAS TEAM UELZECHTDALL :



Josy

Direktion

Tél. 26 33 64-1

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



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

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



Nadine

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: nadine@ cud.lu



Ervin

Animation

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



Jessica

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



Clément

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu



Chloé

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: chloe@ cud.lu

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag

09h00-12h00 & 14h00-16h00

Freitag

09h00-12h00

Aidant.lu

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

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



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



UNTERSTÜTZUNG
SOUTIEN



INFORMATIONSANGEBOT
OFFRE D'INFORMATION




SCHULUNGEN
FORMATIONS



WORKSHOPS UND TREFFEN
ATELIERS ET RENCONTRES



 info@aidant.lu
 2755-3078

Aidant.lu

eine Initiative von

help[°]
!# Diag sans e guiden Diag

PRINTED IN
LUXEMBOURG



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



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C178485

myclimate
Notre impact. Durable
Imprimerie

myclimate.org/01-24-328655

