



Tél. 26 33 64-1

SUMMERPROGRAMM

BISSEN • HELPERKNAPP
FISCHBACH • HEFFINGEN • LINTGEN
LORENTZWEILER • MERSCH
STEINSEL • NOMMERN

Summer am Dall 2020





Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Die etwas andere Sommerbroschüre ***Le programme d'activités pas comme les autres***

In unserem letzten Vorwort, welches kurz vor der Covid-19 Krise geschrieben wurde, hatten wir noch betont, dass der Mai viel Neues verspricht. Das Neue kam dann auch schneller und anders als erwartet.

Wir möchten an dieser Stelle jetzt aber keinen Diskurs über die Krise schreiben, sondern eher nach vorne blicken. Das ganze Team des Club Uelzechtall hat munter weitergearbeitet, um mit Ihnen über verschiedene Medien in Kontakt zu bleiben. Auch haben sie täglich Einkäufe und Apothekengänge für verschiedene Kunden erledigt und versucht über Telefon regelmäßig in Kontakt zu bleiben. Und das alles mit einer positiven Einstellung und dem Verlangen Sie wieder gesund und munter wieder zu sehen.

Und mit dieser positiven Einstellung hat das Team auch dieses etwas andere Programmheft für Sie zusammengestellt.

Es ist schwierig ein Programm heraus zu geben, wenn noch nicht klar ist ob man die Aktivitäten überhaupt, und wenn ja mit wie vielen Menschen, durchführen kann. Oder wie man Ausflüge gestalten soll. Deshalb gibt es in dieser Ausgabe einige Aktivitäten, die nicht unbedingt an ein Datum gebunden sind, es gibt vieles im Freien, passend zum Sommer, und alles kann in kleinen Gruppen angeboten werden.

Und wie die meisten von Ihnen schon wissen, dürfen wir, mit dem Einhalten verschiedener Bedingungen auch schon Aktivitäten anbieten! Dadurch, dass diese Broschüre ja schon Anfang Juni gedruckt wurde und wir nicht alles vorhersehen können, geht an Sie nun die Bitte, sich das Programm anzuschauen, und sich für die Aktivitäten anzumelden, die Sie interessieren. Dies ermöglicht es dem Team die Aktivitäten bestmöglich und im Einklang mit sämtlichen Sicherheitsbestimmungen zu planen. Sobald es dann möglich ist, die Aktivitäten durch zu führen für die Sie sich angemeldet haben, ruft unser Sekretariat Sie an, um Ihre Anmeldung zu bestätigen. Es



ist ein bisschen komplizierter als üblich, aber so bringen wir es fertig, Ihnen ein Aktivitätsprogramm anzubieten, sobald wir von der Regierung grünes Licht haben.

Bis dahin sind wir fleißig am Arbeiten, damit sämtliche Sicherheitsmaßnahmen sowohl in unseren Räumlichkeiten als auch bei unseren Aktivitäten gewährleistet sind sobald wir wieder loslegen können.

Wir hoffen Sie werden viel Spaß beim Lesen dieser Broschüre haben, sowie beim Aussuchen der Aktivitäten, und wünsche uns, Sie bald gesund und munter bei uns wieder zu sehen.

Dans la dernière brochure, nous avons annoncé beaucoup de nouveautés, que malheureusement nous n'avons pas pu vous proposer. Ceci dit, nous n'allons pas nous lancer dans un discours sur le Covid-19, mais plutôt regarder vers l'avenir. Et cet avenir, même s'il est incertain concernant la reprise de nos activités, nous avons essayé de l'organiser. Certes les activités seront différentes, les groupes plus petits pour le moment, et nous ne pouvons pas toujours vous communiquer une date exacte.

Comme la plupart de vous le savent déjà, nous pouvons reprendre petit à petit nos activités, mais comme cette brochure est déjà imprimée début juin, nous avons besoin de votre aide ! Votre aide consiste tout simplement à vous inscrire aux activités qui vous plaisent et que vous voudriez faire avec nous. De cette façon, nous serons capables d'organiser pour le mieux les activités. Et dès que nous avons le feu vert pour une activité à laquelle vous êtes inscrit, notre secrétariat vous contactera pour confirmer votre inscription.

Pour cette brochure-ci l'inscription est donc un tantinet plus complexe, mais toute l'équipe est prête à vous accueillir. Dans le respect de toutes les mesures d'hygiène et de sécurité bien sûr et en concordance avec les lois exceptionnelles en vigueur au moment donné.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de cette édition spéciale et nous nous réjouissons de vous revoir bientôt en bonne santé dans une de nos nombreuses activités.

Wo steige ich eigentlich in den Bus?	7
Chèque cadeau à offrir	8
Vente de clés USB	8
Carnet d'adresses	9
Außergewöhnliche Einschreibungsprozedur/ Procédure d'inscription exceptionnelle	10

Ausflüge / Excursions

Ecole Internationale de Lutherie à Marche-en-Famenne (B)	11
Ausstellung Gutenberg Revisited	12
Picknick Mierscher Park	12
Visite guidée Château médiéval Beaufort	13
SEO	13
Reichsburg Cochem	14
Barfusswanderung in Medernach	14
Du volcan à la grotte de glace	15
Visite entreprise, Ferronnerie Demoulin à Tellin	15
Der Rheingau Exklusiv	16
Une journée Gourmande à Metz	16
Robbesscheier	17
U4 - Parc du Haut-Fourneau	17
Zweibrücken Outletcenter	18
Zoo d'Amnéville	18
Besichtigung des Trierer Doms	19
Maastricht	19
Musée de la Draperie "Duch vum Sei" / Tuchwebermuseum "Duch vum Sei"	20
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège	20

Aktivitäten / Activités

Réalisez votre propre cadre végétal pour sublimer votre intérieur	21
Kreativkurskurs, Gemälde im Relief darstellen mit Powertex	
Atelier créatif, mettre en relief un tableau avec Powertex	22
It's Tea Time	23

Kollektivkurse / Cours collectifs

Jogging	24
Aquagym in Mersch	24
Badminton	25
Stricken ist inn!!!	25
Acrylkursus / Cours d'acrylique	26
Bleib Fit Tanz Mit	26
Yoga	27
Fit for Fun	27
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching	28
Fitnessstraining	28
Recabic	29



PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	29
TRX « entraînement par suspension de poids de corps »	30
Sitzturnen in Bissen und Lintgen.	31
DANZ DECH FIT Larochette	31
Self défense.	32
Es wird wieder genäht!	32
Uelzechtdall-Chouer	33
Equilibre et prévention des chutes	33
Step-Aerobic	34
Theater-Gruppe	34
Yoga in Bissen	39
Interaktives Gedächtnistraining	39
Nordic Walking intensif.	40
Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form	41
Remise en forme	42
Sprechstunde.	42
Computer / Internet	43

Freizeitaktivitäten / Loisirs

Rad fahren.	43
„Klengen Treppeltour“	44
Autopédestre	44
Autopédestre ganzer Tag	45
Mit Nordic Walking in Form	45
Kegeln in Schlindermanderscheid	46
Kegeln in Gosseldange	46
Pétanque in Lorentzweiler	47
Poterstonn Lorentzweiler und Boevange	47
Spillowend Lorentzweiler.	48
Kaffisstuff in Heffingen	48
Immer wieder Sonntags	49
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler.	49
Mëttesdësch	50
Über Facebook haben wir einen Aufruf gemacht, uns Fotos und Eindrücke zu senden . . .	51
Presentatioun Personal	56
A waat ass dat eigentlech? / <i>Mais ce cours, c'est quoi ?</i>	60
Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtdall / <i>Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall.</i>	64
Das Team Uelzechtdall	66

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

Falls Sie in Bissen, Fischbach, Heffingen oder Boevingen wohnen, ist es natürlich klar, dass wir Sie auch an einem bestimmten Ort abholen, wenn es keine andere Möglichkeit gibt.

Es muss aber auch klar sein, dass der Bus nicht in jedes einzelne Dorf der verschiedenen Gemeinden fahren kann, da dies aus zeitlichen und organisatorischen Gründen nicht möglich ist!

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

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



Chèque cadeau à offrir.

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



Vente de clés USB.

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

Vous avez la possibilité de les commander via le site internet ou par téléphone au secrétariat.

Carnet d'adresses

Commune de Bissen

Nouvelle Hall des Sports - ZAC Klengbousbiert

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

Veräinsbau an der KOLL - am Eck, L-7416 Brouch

Koscheschbau - 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

Jo Gaffiné - 10, rue des Martyrs, L-7375 Lorentzweiler

Commune de Mersch

Salle Amiperas - 13, rue Nic Welter, L-7570 Mersch

Vereinsbau Rollingen - 51, rue de Luxembourg, L-7540 Rollingen

Krounebiert - 14, rue de la Piscine, L-7572 Mersch

Commune de Steinsel

Maison de la culture - rue des Sapins, L-7307 Steinsel



Außergewöhnliche Einschreibungsprozedur/ Procédure d'inscription exceptionnelle

**!!!Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 15. Juni anmelden!!!
!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 15 juin !!!**

Wie erfolgt die Einschreibung?

Bei vielen Aktivitäten werden Sie kein oder ein ungefähres Datum sehen. Dies ist dadurch bedingt, dass wir ja noch nicht wissen, wann wir unsere Aktivitäten wieder aufnehmen können.

Wir bitten Sie aber, sich wie immer telefonisch oder über mail bei uns anzumelden. Somit können wir vorausschauend planen und gegebenenfalls reservieren, und Sie dann anrufen, sobald wir eine Aktivität starten können. Sollte Ihnen dann das Datum nicht passen, dann streichen wir selbstverständlich ihre Anmeldung ohne Gebühr.

Comment s'inscrire ?

Vous verrez que pour la plupart des activités, il n'y a pas de dates ou alors des dates approximatives. Nous vous demandons quand même de vous inscrire comme d'habitude, donc soit par téléphone soit par mail. Ainsi nous pourrons déjà prévoir le nécessaire pour l'organisation. Dès que nous pouvons lancer votre activité, nous allons vous contacter pour vous informer. Si à ce moment, la date de l'activité ne vous conviendrait pas, nous vous retirerons de la liste sans frais.

Hygiene- und Sicherheitsmassnahmen / Mesures de sécurité et d'hygiène

Um die Aktivitäten im Club wieder aufnehmen zu können, müssen sowohl Mitarbeiter als auch Kunden sich exakt an die von der Regierung vorgegebenen Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen halten. Diese Bestimmungen werden Ihnen vor jeder Aktivität schriftlich mitgeteilt (am Anfang der Aktivität auch nochmals mündlich).

Jeder Kunde hat eine Eigenverantwortung die aus der freiwilligen Teilnahme an unseren Aktivitäten hervorgeht!

Sollte ein Kunde sich nicht an die vorgegebenen Bestimmungen halten, sehen wir uns gezwungen den selbigen von der Aktivität auszuschließen!

Afin de pouvoir reprendre nos activités, il est impératif que tant le personnel que les clients se tiennent aux mesures de sécurité et d'hygiène mis en place par notre service et conformes aux exigences du Gouvernement. Ces mesures vous seront communiqués par écrit avant toute activité (et répétées au début de chaque activité).

Chaque participant a une responsabilité personnelle, résultant de la participation volontaire à l'activité.

Si un client ne respecte pas les dispositions spécifiées, nous sommes obligés de l'exclure de l'activité !

Ausflüge / Excursions

!!!Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 15. Juni anmelden!!!
!!! Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 15 juin !!!

Sobald wir wieder Ausflüge anbieten können, müssen wir uns an die Vorgaben der Regierung halten. Es kann also sein, dass wir Ausflüge in der Teilnehmerzahl beschränken müssen, das Datum ändern müssen oder diese auch kurzfristig abgesagt werden vom Veranstalter. Auch kann es sein, dass verschiedene Lockerungen wieder rückgängig gemacht werden, und wir dann wieder pausen müssen!

Ecole Internationale de Lutherie à Marche-en-Famenne (B)

Wann/Quand ? Falls erlaubt
Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler 08h00
Preis/Prix ? ± 50 Euro



Partez à la découverte de ce métier méconnu... L'exposition permanente présente la fabrication des instruments du quatuor à cordes et vous emmène à la découverte d'instruments particuliers. Ce lieu d'accueil reconstitue l'atelier du luthier au sein duquel les étudiants pratiquent l'art de la facture instrumentale à partir du dessin, du choix du bois, jusqu'à l'application du vernis. La partie didactique, réalisée avec des pièces réelles en construction, nous présente les différentes phases de la réalisation du violon, avec entre autres quelques notions de physique acoustique et de science. Parallèlement, un espace est dédié aux œuvres du Maître luthier Gauthier Louppe afin de découvrir, admirer et comprendre sa démarche créative. Vous pourrez entre autres y découvrir sa dernière œuvre, 'Charme' (anagramme de Marche), le premier violon à avoir été construit dans la Ville, ainsi que divers instruments réalisés par les étudiants. Des œuvres monumentales vous feront découvrir des réalisations de plasticiens.

Entdecken Sie die Geheimnisse des altehrwürdigen Berufes des Geigenbauers. Die Produktionsschritte für die Streichinstrumente und die besonderen Ausstellungsstücke der Schule werden präsentiert. Die Ausstellungsräume stellen die Werkstatt eines Geigenbauers dar in der die Schüler die Kunst der Herstellung dieser Musikinstrumente erlernen. Neben der Werkstattausstellung gibt es parallel noch die Werke des Geigenbaumeisters und Gründers der "École Internationale de Lutherie" Gauthier Louppe zu bestaunen.



Ausstellung Gutenberg Revisited

- Wann/Quand ?** **Falls erlaubt**
Am Mittwoch, dem 15. Juli 2020
Kulturhuof Grevenmacher
um 15:00 (Beginn Guidage)
- Wo/Où ?**
Lorentzweiler-Gare 14:15
- Abfahrt/Départ ?**
Preis/Prix ? 90 Euro pro Gruppe



Lassen Sie sich von einem geschulten Führer durch die 2018 komplett überarbeitete Ausstellung „Gutenberg Revisited“ führen. Die auf zwei Etagen angelegte Ausstellung präsentiert übersichtlich und verständlich die Geschichte des Buchdrucks von der Periode vor Gutenberg bis heute mit einer neuen Timeline und vielen neuen Objekten. Erleben Sie außerdem die beeindruckende Sammlung historischer Maschinen deren Geräuschkulisse sich per Knopfdruck abspielen lässt und lassen Sie sich überzeugen von der Maxime des Museums: „Print is alive“. Sie haben die Möglichkeit sich auf einer historischen Handpresse ein Souvenir selbst zu drucken.

Picknick Mierscher Park

- Wann/ Quand ?** **Falls erlaubt**
Am Freitag, den 17. Juli 2020
Parking Centre Marisca Miersch
11:30



Ein Picknick ist eine im Freien eingenommene Mahlzeit, normalerweise sitzend auf einer Wiese. Mitnehmen sollte jeder ein Mittagessen. Von selbstgekohtem (Salate, Dips, Obst und Gemüse ... bis hin zu Sandwiches). Es kann auch gerne untereinander geteilt werden und Rezepte ausgetauscht werden. Wer auf einer Unterlage sitzen möchte sollte auch eine Decke oder Kissen mitnehmen. Man sollte es sich so bequem wie man möchte gestalten. Im idyllischen Merscher Park wollen wir uns ausbreiten und unser Picknick, das Wetter und die Aussicht genießen. Danach können wir spazieren gehen und wer mag, kann verschiedene Würfelspiele (shut the box, dix-mille) oder Wikingerschach mitspielen. Am See ist ein kleiner Imbiss, wo man auch ein Eis essen kann.

Visite guidée Château médiéval Beaufort

Wann/Quand ? Am Mittwoch, den 22. Juli 2020

Abfahrt/Départ ? Bissen 13h30

Preis/Prix ? 15 Euro



Le château médiéval de Beaufort ne fut jamais totalement détruit par les guerres. Il fut construit en trois périodes entre 1150-1650, ce qui est toujours visible. Des détails marquants lors de la visite sont la tour d'eau, le mâchicoulis et les murs très massifs dans la partie la plus ancienne du château. Dépliant et dégustation de Cassero inclus.

Von einer weitgehenden Zerstörung verschont geblieben, bietet die Burg Beaufort einen einzigartigen Einblick in die Befestigungsarchitektur der Bauphasen von 1150 bis 1650, die noch immer gut sichtbar sind. Besondere Merkmale während des Besuches stellen den Wasserturm, der Maschikuli und die sehr massiven Mauern im ältesten Teil des Schlosses. Am Ende gibt es eine Cassero Likör Verkostung.

SEO

Wann/Quand ? Falls erlaubt

Am Donnerstag, den 6. August 2020

Abfahrt/Départ ? 13h00 Lorentzweiler Gare

Wer /Qui ? Thierry

Preis/Prix ? A confirmer



La centrale à accumulation par pompage de Vianden, installée en 1964, est l'une des centrales les plus puissantes et connue dans le monde entier pour ses installations architectoniques et techniques particulières. La galerie des visiteurs présente le fonctionnement et l'exploitation de la centrale. La visite de la caverne (d'une longueur de 300 m) qui abrite 9 machines vous fascinera. De 2010 à 2014 la centrale à accumulation par pompage a été agrandie par une 11ème machine.

Das 1964 eröffnete Pumpspeicherkraftwerk von Vianden ist ein weltweit für seine architektonischen Besonderheiten, einzigartigen Methoden und als eines der stärksten Pumpwasserkraftwerke bekannt. Die Besuchergalerie zeigt die Vorgehensweisen und die Nutzung des Kraftwerks. Zwischen 2010 und 2014 wurde das Kraftwerk durch einen 11ten Turbinen vergrößert und die Besucher können einen der Maschinenräume von der Länge von 300m besuchen, die 9 der Turbinen beinhaltet.



Reichsburg Cochem



Wann/Quand ? Falls erlaubt,
Am Dienstag, den 11. August 2020
Abfahrt/Depart ? Bissen 08h00
Preis/Prix ? +/- 65 €

Hoch über Cochem erhebt sich die Burg auf mächtigem Fels gelegen. Sie ist mit ihren Erkern und Zinnen ein reizvoller Anblick. Die mittelalterliche Reichsburg, die im Eigentum der Kurfürsten von Trier während des pfälzischen Erbfolgekrieges beschädigt wurde, hat der Berliner Kommerzienrat, Louis Ravené, im Zuge der Burgenromantik im 19. Jahrhundert liebevoll restauriert und im neugotischen Stil wiederaufgebaut. Hier erleben wir eine eindrucksvolle Gestaltung der Innenräume, wie Rittersaal, Speisesaal, Jagdzimmer, Kemenate und vieles mehr.

Barfusswanderung in Medernach



Wann/Quand ? Falls erlaubt,
Am Dienstag, den 11. August 2020
Wo/Où ? Camping „Auf Kengert“ Medernach
um 14:00
Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler-Gare 13:30

Ein Effekt des Barfußgehens sind die **Aktivierung und das optimale Training der Fußmuskulatur**. Desweiteren hat das Spazieren mit nackten Füßen auch **positive Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden**. Barfuß geht man, wenn man sich wohl fühlt. Die gute Grundstimmung wird durch das intensive Spüren des Bodens noch verstärkt.

Der Weg ist ungefähr 745 Meter lang und einen Meter breit. Beim Durchschreiten wird ein Bewusstsein für die verschiedenen Materialien wie Sandstein, Mulch, Splitt, Sand, Rasen- oder Holzpfaster bzw. Kiesel entwickelt. Wer mag kann ein Handtuch einpacken.

Nach der Wanderung werden wir uns auf der Terrasse vom Camping ein Eis gönnen.

Du volcan à la grotte de glace

Wann/Quand ? Am Donnerstag, den 13. August 2020 **(Falls erlaubt)**

Abfahrt/Départ ? 09h30 Lorentzweiler gare

Wer /Qui ? Thierry

Preis/Prix ?



Une découverte en Eifel allemande, une demi-journée au cœur des grottes de glace de Birresborn. Durant des siècles, les grottes aient été utilisées en été comme entrepôts de glace en raison de leur température maximale de 6 degrés. Connues aussi pour les extractions de meules autrefois utilisées pour extraire le tanin des écorces de chêne pour tanner le cuir. Actuellement, elles sont occupées par de nombreuses chauve-souris. Notre guide vous expliquera tout le contexte géologique de la région des anciens volcans de la Eifel avant de plonger sous terre. Une superbe randonnée pour les fans de géologie, les spéléologues grands et petits et les amis de la nature.

Einen halben Tag untertage im Herzen der Eishöhlen von Birresborn, entdecken Sie die Einzigartigkeit der Vulkanhöhlen in der Eifel. Im Laufe der Jahrhunderte wurden die Höhlen als Eislager verwendet, weil die Temperatur im Sommer die 6°C nicht übersteigt. Zudem als Steinbruch zur Gewinnung begehrter Mülsteine verwendet, die zum zermahlen von Eichenrinde die für die Gerbereiindustrie benötigt wurde, sind die Höhlen heutzutage Schlaf- und Rastplatz von Fledermäusen geworden. Unser Führer wird Ihnen die geologische Geschichte der ehemaligen Vulkane in der Eifel näherbringen, bevor es runter in die Höhlen geht. Eine tolle Wanderung für Freunde der Geologie, kleine und große Abenteurer sowie Naturliebhaber.

Visite entreprise, Ferronnerie Demoulin à Tellin

Wann/Quand ? **Falls erlaubt,**
Am Freitag, den 14. August 2020

Abfahrt/Depart ? Lorentzweiler-Gare 09h30

Wer/Qui ? Thierry Vanderavero

Preis/Prix ? +/- 30 €



Tellin, est un petit village ardennais situé entre Rochefort et Saint-Hubert. David Demoulin à créé sa ferronnerie d'art. Depuis 2008, il forge l'acier pour réaliser des œuvres uniques adaptées au choix de ses clients. Que ce soit des statues, des moulins à eau ou des portails ornés. Vous serez accompagné de David qui vous dévoilera les secrets de son art. Il vous accueillera dans son atelier où vous pourrez suivre ses explications sur les facettes du métier de ferronnier. Une visite animée et passionnante sur le travail du fer.



Der Rheingau Exklusiv

Wann/Quand ? Falls erlaubt,
Am Dienstag, den 18. August 2020
Abfahrt/Départ ? Bissen 7h30
Preis/Prix ? +/- 70 €



Der Rheingau ist wohl eine der schönsten und beliebtesten Weinkulturlandschaften in Deutschland. Erleben Sie eine Tagestour der Extraklasse, in Begleitung eines Kultur- und Weinbotschafters, mit den großen bekannten Highlights in dieser Region. Unter anderem werden wir einen geführten Rundgang in Eltville, der Rosenstadt machen., das Kloster Eberbach besuchen, wo wir eine Weinprobe mit 3 Weinen machen und Schloss Johannisberg besuchen.

Une journée Gourmande à Metz

Wann/Quand ? Falls erlaubt,
Am Mittwoch, den 19. August 2020
Abfahrt/ Départ ? Bissen 10h15
Preis/Prix ? +/- 55 €



Visiter les vieux quartiers de Metz, s'asseoir à la terrasse d'un restaurant, s'inviter dans une balade gourmande, il existe tant de façons de découvrir la ville de Metz, une destination idéale pour un voyage gourmet et historique ! Alors, plutôt gourmand ? Plutôt Récit ? Partons ensemble à la découverte du pays messin, de ses gourmandises, de ses bonnes adresses et Ces différentes influences confèrent à la ville une diversité architecturale unique (églises, musées, cathédrale), qui fait la fierté de ses 290.000 habitants.

Robbesscheier

Wann/Quand ?	Falls erlaubt
	Am Mittwoch, den 26. August 2020
Wo/Où ?	Munshausen um 09:30-10:00
Preis/Prix ?	40 € (Mittagessen inbegriffen)
Abfahrt/Départ ?	Lorentzweiler-Gare 09:00



Die Robbesscheier bietet eine einzigartige Kombination aus Zusammensein, Spaß in der Gruppe, Entspannung in der Natur und einer regionalen, hochwertigen Gastronomie an. Ein abwechslungsreiches Angebot an Naturateliers (Imkerei, Kerzen, und Keramik) erwartet sie. Schalten Sie ab und lassen Sie den Alltag hinter sich. Ein nicht alltägliches Erlebnis und gute Laune erwartet Sie.

Mittags werden wir in der Robbesscheier das Menü du Jour zu uns nehmen. Es wird bevorzugt auf Produkte aus eigener Produktion und aus regionalen Betrieben zurückgegriffen. Diese Produkte werden ohne Geschmacksverstärker weiterverarbeitet, um ein möglichst naturbelassenes Geschmackserlebnis zu garantieren.

Zum Abschluss werden wir eine Kutschfahrt mit den Pferden machen.

U4 - Parc du Haut-Fourneau

Wann/Quand ?	Falls erlaubt,
	Am Donnerstag den 3. September 2020
Abfahrt/Départ ?	Bissen 13h15
Wer/Qui ?	Ervin Gjata
Preis/Prix ?	+/- 20 €



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



Zweibrücken Outletcenter

Wann/Quand ? Falls erlaubt
Am Donnerstag,
den 10. September 2020

Abfahrt/Départ ? Mersch-Gare 08h00

Preis/Prix ? +/- 25 €



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

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

Zoo d'Amnéville

Wann/Quand ? Falls erlaubt,
Am Freitag, den 11. September 2020

Abfahrt/ Départ ? Bissen 10h15

Wer/Qui ? Ervin Gjata

Preis/Prix ? 65 €



Le "Zoo d'Amnéville", un des plus beaux zoos d'Europe !

Vous aimez la nature et les animaux ? Vous vous engagez d'une manière ou d'une autre pour la protection des espèces animales ? Alors profitez de l'occasion pour vous rendre dans un parc zoologique moderne qui soutient plus de quinze programmes de conservation en milieu naturel. Vous serez surpris. Un programme d'animations et de spectacles est proposé tout au long de la journée. Comptez une journée entière pour effectuer la visite du parc afin de l'apprécier à sa juste valeur.

Besichtigung des Trierer Doms

Wann/Quand ? Falls erlaubt
Am Dienstag,
den 16. September 2020

Abfahrt/ Départ ? Bissen 09h30

Preis/Prix ? +/- 55 €



Der Trierer Dom St. Peter ist nicht nur die älteste Kirche Deutschlands, sondern auch das älteste Bauwerk Deutschlands, das in seiner 1700-jährigen Geschichte ununterbrochen seinem ursprünglichen Zweck als Bischofskirche diente und bis heute dient. Von seinem ältesten Baukern, dem "Quadratbau" aus dem 4. Jahrhundert, bis hin zur Gegenwart des 21. Jahrhunderts können alle Phasen der Bau-, Kunst- und Glaubensgeschichte Europas zurückverfolgt werden.

Wegen seiner herausragenden Bedeutung für die Menschheit wurde der Dom zusammen mit der Liebfrauenkirche 1986 in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen.

Maastricht

Wann/Quand ? Falls erlaubt,
Am Freitag, den 25. September 2020

Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler-Gare 06h30

Preis/Prix ? 25 €



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.



Musée de la Draperie "Duch vum Sei" / Tuchwebermuseum "Duch vum Sei"



Wann/Quand ? Falls erlaubt

Abfahrt/Départ ? Lorentzweiler-Gare 13h00

Preis/Prix ? 15 Euro

Dans le parc naturel d'Oewersauer se trouve l'ancienne usine de fabrication de tissus. Cette usine du 19 siècle a vu naître les premières machines à fouler. Actuellement, les machines restaurées fonctionnent pour une production en vente sur le site du musée. Pendant notre visite guidée, vous pourrez voir fonctionner toutes la machinerie de l'usine à tissus. Une visite entre histoire, économie et technique

Die ehemalige Tuchfabrik des 19. Jahrhundert befindet sich im Naturpark Obersauer und sah das Aufkommen der ersten Walkmaschinen. Während der Führung werden uns sie Maschinen bei der Stoffproduktion vorgeführt, die für die Verarbeitung und den späteren Verkauf auf der Museums Webseite verwendet werden. Eine Reise zwischen die Wirtschafts- und Technikgeschichte des Öslings.

Oper in Lüttich - L'opéra à Liège



Auch für diese Saison haben wir wieder Karten bestellt für die Sonntagsvorstellungen in der Oper in Lüttich. Wir haben für jede Vorstellung genau 15 Karten mit guten Sitzplätzen, also versäumen Sie nicht, sich anzumelden! Wollen Sie nähere Information zu einer der Opern, dann rufen Sie an und fragen Sie nach Josy.

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

Durch die momentane Situation, wird der Spielplan 20/21 erst im Juni bekannt gegeben. Wenn Sie sich einschrieben, lassen wir Ihnen den Spielplan zukommen.

Dû à la situation, la saison 20/21 ne sera dévoilée qu'en juin. Si vous vous inscrivez, nous vous enverrons le programme pour faire vos choix.

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

Aktivitäten / Activités

Sobald unsere verschiedenen Aktivitäten wieder starten können, müssen wir uns an die Vorgaben der Regierung halten. Es kann also sein, dass wir Aktivitäten in der Teilnehmerzahl beschränken müssen. In diesem Falle werden wir versuchen, diese Aktivitäten mehrmals in der Woche anzubieten! Auch kann es sein, dass verschiedene Lockerungen wieder rückgängig gemacht werden, und wir dann wieder pausen müssen!

Réalisez votre propre cadre végétal pour sublimer votre intérieur

Wann/Quand ?	Falls erlaubt
Wer/Qui ?	Clément Goncalves
Preis/Prix ?	Materialkosten



Qui n'a pas déjà rêvé d'avoir son propre coin de nature rien qu'à soi ? Et bien avec le cadre végétal, c'est chose faite ! Même si vous habitez un appartement sans balcon, la nature peut venir à vous grâce au cadre végétal. Une bouffée d'oxygène et un plaisir pour les yeux, les plantes viendront facilement habiller votre intérieur. Facile à fabriquer, on vous donne la technique pour réaliser soi-même votre cadre végétal où tout le matériel est à retrouver dans votre club. Alors, à vous de jouer car Le jardinier c'est vous !



Kreativkurskurs, Gemälde im Relief darstellen mit Powertex

Atelier créatif, mettre en relief un tableau avec Powertex



Wann/Quand ?	Falls erlaubt am Donnerstag, den 9. Juli 2020
Wer/Qui ?	Thierry
Wo/Où ?	In unsere Räumlichkeiten in Lorentzweiler
Preis/Prix ?	Materialkosten

Sur base d'un tableau ou poster, nous allons, grâce au Powertex, lui donner du volume et un relief hors de son cadre. Si vous avez à la maison un vieux tableau, je vous propose de l'apporter pour en faire une œuvre nouvelle. L'idéal serait de partir d'un personnage, genre danseuse, musicien, un personnage en costume. Si vous ne possédez pas de tableau, les brocantes et magasins de troc ont souvent de vieux tableaux très bon marché.

Auf Basis eines Gemäldes oder eines Posters werden wir mit Hilfe von Powertex neue Fülle auf die alte Leinwand bringen. Wenn Sie ein altes Gemälde zuhause haben welches Sie aufpeppen wollen, schlage ich Ihnen vor es mitzubringen und etwas neues daraus zu machen. Idealerweise würden Sie ein Gemälde mit einer dargestellten Person benutzen, wie einer Tänzerin, einem Musiker oder einer Person im Kostüm. Wenn Sie kein Gemälde besitzen, können Sie auf Flohmärkten oder in Trödeläden für kleines Geld alte Gemälde finden.

It's Tea Time

Nächste Daten, falls erlaubt /
Next dates, if authorized:

14th of July: Titelberg and Fond de Gras

11th of August: Ansembourg Gardens

8th of September: Parc Merveilleux, behind the scenes



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

We meet on a monthly base to do some activities together. A mix of Luxembourgish and English speaking people. For the one it is to refresh their English skills, for the others to learn about Luxembourg, the country, the traditions and so on.

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



Kollektivkurse / Cours collectifs

Sobald unsere verschiedenen Kurse wieder starten können, müssen wir uns an die Vorgaben der Regierung halten. Es kann also sein, dass wir Kurse in der Teilnehmerzahl beschränken müssen. In diesem Falle werden wir versuchen, diese Aktivitäten mehrmals in der Woche anzubieten! Auch kann es sein, dass verschiedene Lockerungen wieder rückgängig gemacht werden, und wir dann wieder pausen müssen!

Jogging

- Wann/Quand ?** Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30
(Sobald es wieder erlaubt ist)
- Wo/Où ?** Erfahren Sie jeweils bei Anruf
- Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero
- Preis/Prix ?** 25 € / Trimester



En allure libre, nous irons courir tous les mardis et vendredis matins. Pour un plus grand plaisir nous irons courir sur différents sites avec des parcours de 7 à 10 km. A votre rythme et en respectant vos capacités. Nous essayerons de progresser pour que vous puissiez courir 1h ou suivant votre niveau augmenter la distance parcourue sur 60 minutes de course. Un petit plus, chaque dernier jogging du mois je vous propose de finir le mois par un petit verre et quelques bouchées gourmandes. En règle générale, je m'occuperai de venir avec le café et les boissons.

Aquagym in Mersch

- Wann/Quand ?** Immer montags und freitags von 16h15-17h15 **(nach den Sommerferien, sobald es wieder erlaubt ist)**
- Wo/Où ?** Schwimmbad Krounebiert in Mersch
- Wer/Qui ?** Clément Goncalves
- Preis/Prix ?** 100 € / 12 Eintritte



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

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

Badminton

Wann/Quand ?	Immer dienstags von 09h00-11h00 (Sobald es wieder erlaubt ist)
Wo/Où ?	Lintgen Sporthalle
Wer/Qui ?	Thierry Vanderavero
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.

Stricken ist inn!!!

Wann/Quand ?	immer montags von 14h30-16h30 (sobald es wieder erlaubt ist)
Wo/Où ?	Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler
Wer/Qui ?	Maria-Theresia EGGER
Preis/Prix ?	40 € / Trimester



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



Acrylkursus / Cours d'acrylique



Wann/Quand ? **nach den Sommerferien, sobald es wieder erlaubt ist,** immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Vereinsbau Rollingen/Mersch

Wer/Qui ? Ursula MULLER

Preis/Prix ? 90 €

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

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

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

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

Bleib Fit Tanz Mit

Wann/Quand ? **nach den Sommerferien, sobald es wieder erlaubt ist** donnerstags von 14h30 bis 16h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Centre Culturel in Helmdange/Lorentzweiler

Wer/Qui ? Josée Weis

Preis/Prix ? 90 € / Joer (30 € /Trimester)



Tanzen bringt Frische und Schwung und macht viel Spaß in jedem Alter. Man kann mit und ohne Partner einsteigen, neue Tänzer-innen werden gleich integriert und Kontakte können geknüpft werden. Konzentration und Merkfähigkeit werden gefördert und Glücksgefühle aktiviert und dies ohne Leistungsdruck in einer fröhlichen Gruppe.

La danse procure beaucoup de joie à chaque participant. Elle améliore la concentration, favorise la bonne humeur et aide à nouer de nouveaux contacts au sein du groupe. Chacun est bienvenu, jeune ou moins jeune, avec ou sans partenaire.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 33 80 64 GSM. 621 306 239

Yoga

Wann/Quand ? nach den Sommerferien,
sobald es wieder erlaubt ist,
immer montags von 15h00-16h30
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Centre Culturel Helmdange

Preis/Prix ? 55 € / Trimester

Wer/Qui ? Blanche Poncelet



Viele Menschen sind der Meinung, sie seien zu alt oder müssten sich total verrenken können, um Yoga zu praktizieren. Das Gute beim Yoga ist, dass er fast jedem Zustand und jedem Alter angepasst werden kann. Die Übungen, Yogastellungen sind sehr einfach, so einfach, dass jeder Mensch sie ausüben kann. Auch mit Menschen die 70-90 Jahre jung sind kann man Yoga ganz einfach auf dem Stuhl sitzend praktizieren. Also keine Angst, es ist ganz einfach und jeder arbeitet mit seinen eigenen Fähigkeiten die er hat. Der Yogakursus beinhaltet eine Stunde Körperübungen (Asanas), eine Viertelstunde Aufladung der Lebensenergie (Pranayama) d.h. Atemübungen, eine Viertelstunde körperlich-geistige Entspannung durch Relaxation und Meditation.

Pour votre bien-être. Le yoga est une pratique antistress, purifiant pour l'équilibre, l'harmonie et la revitalisation de notre corps. Une pratique très simple pour tout âge.

Fit for Fun

Wann/Quand ? nach den Sommerferien,
sobald es wieder erlaubt ist,
immer montags von 19h30h-20h30
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Salle des sports – école préscolaire
Lintgen

Preis/Prix ? 45 € / Trimester

Wer/Qui ? Nickels Francine



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

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



Gym douce - Globales Aktiv-Stretching

Wann/Quand ? **nach den Sommerferien,
sobald es wieder erlaubt ist,**
immer montags von 14h00-15h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Hall des Sports, Lorentzweiler

Wer/Qui ? Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

Preis/Prix ? 45 € / Trimester



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

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

Fitnesstraining

Wann/Quand ? **nach den Sommerferien,
sobald es wieder erlaubt ist,**
immer montags von 15h00-16h00
(außer Schulferien)

Wo/Où ? Hall des Sports, Lorentzweiler

Wer/Qui ? Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

Preis/Prix ? 50 € / Trimester



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

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

Recabic

Wann/Quand ?

- **nach den Sommerferien, sobald es wieder erlaubt ist**, immer dienstags von 09h00-10h00 in Bissen (Nouvelle Hall des Sports Bissen) **(außer Schulferien)**
- immer mittwochs von 18h00-19h00 im Centre Culturel Helmdange **(außer Schulferien)**



Wer/Qui ?

Rina Origer

Preis/Prix ?

60 € / Trimester

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

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

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung

Wann/Quand ?

sobald es wieder erlaubt ist, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45

Wo/Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

Preis/Prix ?

80 € / Trimester



Pilates ist eine Form von Sport bei der das Gleichgewicht und die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt gestärkt werden. Pilates beruht auf 8 Prinzipien: Konzentration, Regelmässigkeit, Präzision, Atmung, Zentrierung, fließende Bewegungen, spezifische Körperbewegung, Beherrschung der Bewegung. Ausgehend von diesen 8 Prinzipien werden spezielle Übungen erlernt, beginnend mit der Atmung und der Zentrierung des Körpers. Die Objekte sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung, Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung sind einige davon! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

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



TRX « entraînement par suspension de poids de corps »

Wann/Quand ? **Sobald es wieder erlaubt ist,**
immer dienstags 10h00-11h00
und donnerstags von 10h00-11h00

Wo/Où ? Neue Sporthalle Lintgen

Wer/Qui ? Clément Goncalves

Preis/Prix ? 60 € / Trimester



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

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

Sitzturnen in Bissen und Lintgen

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



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

Wo und Wann? / Quand et où ? :

Vereinshaus Lintgen:

sobald es wieder erlaubt ist,
immer montags von 15h00-16h00

Nouvelle Hall des Sports Bissen:

sobald es wieder erlaubt ist,
immer mittwochs von 10h00-11h00

Wer/Qui ?

François Pizzimenti und Jessica Cales

Preis/Prix ?

30 € / Trimester (**außer Schulferien**)

DANZ DECH FIT Larochette

An alle Jung und Jung gebliebenen! Wer möchte in einer Tanztruppe mitmachen? Wir tanzen auf jede Art von Musik ohne feste Partner. Musik und Tanz macht Spaß und gibt viel Freude. Tanz in der Gruppe lässt eine fröhliche Gemeinschaft entstehen. Herz, Kreislauf und Atemwege werden angeregt. Die Konzentration wird gefördert, das Denken trainiert.



Cours de danse spécifique pour seniors, sans partenaires fixes, sur des chorégraphies adaptées aux musiques et aux besoins des seniors. Joie, bonne humeur et le plaisir de danser en groupe sont assurés !

Wann/Quand ? nach den Sommerferien, sobald es wieder erlaubt ist,
immer freitags von 14h30-15h30

Wo/Où ? Sporthalle der Filano in Larochette

Wer/Qui ? ASBL Seniorenveräin Gemeng Fëschbech unter der Leitung von Frau Josette Buschmann

**Anmeldung bei Frau Kauffmann Marie-Anne
unter GSM 621 765 173 oder sloeber@email.lu
Trainerin Buschmann Josette 78 91 16 jo.buschmann@yahoo.fr**



Self défense

- Wann/Quand ?** **Sobald es wieder erlaubt ist,**
immer montags von 14h00-15h30
Wo/Où ? Neue Sporthalle Lintgen
Wer/Qui ? Clément Goncalves
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 ?** **sobald es wieder erlaubt ist,**
immer montags von 14h00-16h00
und mittwochs von 14h00-16h00
Wo/Où ? Montag: Amiperas Saal in Mersch
Mittwoch: Fautelfiels Lorentzweiler
Wer/Qui ? Fabienne Streng
Preis/Prix ? 65 € / Trimester



Sie interessieren sich fürs Nähen und haben Lust Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, dann sind sie bei mir an der richtigen Adresse. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, in meinen Nähkursen ist jeder willkommen. Nähen ist leicht zu erlernen und macht vor allem Spaß. Ein selbst genähtes Kleidungsstück ist ein Unikat, das genau auf Ihren Körper zu geschnitten ist. Sie sind interessiert, dann schnell Anmelden. Wir bieten diesmal 2 Kurse pro Woche an: am Montag und am Mittwoch, in 2 verschiedenen Sälen.

Die maximale Teilnehmerschaft für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.

Für jede Aktivität gilt: Anmelden unter 26 33 64-1

Juli

Mi	01	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Sitzturnen Bissen, PILATES
Do	02	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX
Fr	03	Nordic Walking, Jogging
Sa	04	
So	05	Immer wieder Sonntags
Mo	06	Rad fahren, Es wird wieder genäht, Self défense, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Sitzturnen Lintgen
Di	07	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, TRX, Badminton
Mi	08	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Sitzturnen Bissen, PILATES
Do	09	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtall-Chouer, TRX, Kreativkurskurs, Powertex
Fr	10	Nordic Walking, Jogging
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Rad fahren, Es wird wieder genäht, Self défense, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Sitzturnen Lintgen
Di	14	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, TRX, Badminton, It's Tea Time
Mi	15	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, Kegeln in Gosseldange, Es wird wieder genäht, Ausstellung Gutenberg Revisited, Gleichgewichtstraining, Sitzturnen Bissen, PILATES
Do	16	Autopédestre, Uelzechtall-Chouer, Theater-Gruppe, TRX
Fr	17	Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen, Jogging, Picknick Mierscher Park
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	21	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX
Mi	22	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, PILATES, Visite guidée Château médiéval Beaufort, Es wird wieder genäht
Do	23	Autopédestre, Uelzechtall-Chouer, Theater-Gruppe, TRX
Fr	24	Nordic Walking, Jogging
Sa	25	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	26	
Mo	27	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	28	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX
Mi	29	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, PILATES, Es wird wieder genäht
Do	30	Autopédestre ganzer Tag, Uelzechtall-Chouer, Theater-Gruppe, TRX
Fr	31	Nordic Walking, Jogging

**August**

Sa	01	
So	02	Immer wieder Sonntags
Mo	03	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	04	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX
Mi	05	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, PILATES, Es wird wieder genäht
Do	06	Autopédestre, Uelzechtall-Chouer, SEO, Theater-Gruppe, TRX
Fr	07	Nordic Walking, Jogging
Sa	08	
So	09	
Mo	10	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	11	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, It's Tea Time, Barfusswanderung, TRX, Reichsburg Cochem
Mi	12	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, PILATES, Es wird wieder genäht
Do	13	Autopédestre, Uelzechtall-Chouer, Du volcan à la grotte de glace, Theater-Gruppe, TRX
Fr	14	Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen, Jogging, Ferronnerie Demoulin
Sa	15	
So	16	
Mo	17	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	18	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Der Rheingau Exklusiv
Mi	19	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, PILATES, Es wird wieder genäht
Do	20	Autopédestre, Uelzechtall-Chouer, Theater-Gruppe, TRX
Fr	21	Nordic Walking, Jogging
Sa	22	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	23	
Mo	24	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	25	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX
Mi	26	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, Robbesscheier, PILATES, Es wird wieder genäht
Do	27	Autopédestre ganzer Tag, Nordic Walking intensif, Uelzechtall-Chouer, Theater-Gruppe, TRX
Fr	28	Nordic Walking, Jogging
Sa	29	
So	30	
Mo	31	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht

Für jede Aktivität gilt: Anmelden unter 26 33 64-1

September

Di	01	Spillowend Lorentzweiler, Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX
Mi	02	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, PILATES, Nordic Walking, Es wird wieder genäht
Do	03	Autopédestre, Uelzechtdall-Chouer, Theater-Gruppe, TRX, U4 -Parc du Haut-Fourneau
Fr	04	Nordic Walking, Jogging
Sa	05	
So	06	Immer wieder Sonntag
Mo	07	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	08	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, It's Tea Time, TRX
Mi	09	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, PILATES, Es wird wieder genäht
Do	10	Autopédestre, Uelzechtdall-Chouer, Zweibrücken Outletcenter, Theater-Gruppe, TRX
Fr	11	Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen, Jogging, Zoo d'Amnéville
Sa	12	
So	13	
Mo	14	Rad fahren, Stricken ist inn, Jogging, Step-Aerobic, Self défense, Es wird wieder genäht
Di	15	Poterstonn Boevange, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Spillowend Lorentzweiler, Yoga in Bissen, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	16	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, Gleichgewichtstraining, Es wird wieder genäht, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange, Besichtigung des Trierer Doms
Do	17	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus
Fr	18	Nordic Walking, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging
Sa	19	Kegeln in Schlindermanderscheid
So	20	
Mo	21	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging
Di	22	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Yoga in Bissen, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	23	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, Kegeln in Gosseldange, Gleichgewichtstraining, Es wird wieder genäht, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange
Do	24	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Bleib Fit Tanz Mit, Acrylkursus



Fr	25	Nordic Walking, DANZ DECH FIT, Aquagym, Jogging, Maastricht
Sa	26	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	27	
Mo	28	Rad fahren, Step-Aerobic, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging
Di	29	Poterstonn Boevenge, Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Spillowend Lorentzweiler, Yoga in Bissen, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton
Mi	30	Mëttesdësch, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking, Gleichgewichtstraining, Es wird wieder genäht, Sitzturnen Bissen, PILATES, Recabic Helmdange



CLUB UELZECHTDALL

Zum Herausnehmen

10, rue des Martyrs • L-7375 Lorentzweiler
Telefon 26 33 64-1 • Fax 26 33 64-24
www.clubuelzechtall.lu

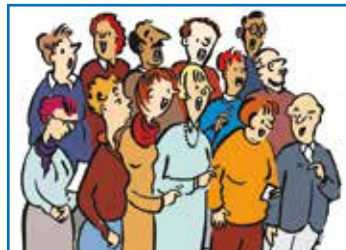
BCEE LU78 0019 1155 0002 8000 • CCPL LU04 1111 1904 4635 0000



CLUB UELZECHTDALL

Uelzechtdall-Chouer

- Wann/Quand ?** **Sobald es wieder erlaubt ist,**
Immer donnerstags,
jeweils um 09h30
- Wer/Qui ?** Josy Holcher
- Wo/Où ?** Vereinssaal Blaschette



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

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

Equilibre et prévention des chutes

- Wann/Quand ?** **sobald es wieder erlaubt ist,**
immer mittwochs von 9h00 bis
10h00 (**außer Schulferien**)
- Wo/ Où ?** Nouvelle Hall des Sports Bissen
- Wer/Qui ?** François Pizzimenti
- Prix ?** 45 €



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

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



Step-Aerobic

Wann/Quand ?	sobald es wieder erlaubt ist, immer montags von 9h30 – 11h00
Wo/ OÙ ?	Lorentzweiler
Wer/ Qui ?	Jessica Cales
Preis/Prix ?	45 €



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

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

Also auf die Stepper, fertig los!

Theater-Gruppe

Wann/Quand ?	Sobald es wieder erlaubt ist, immer donnerstags von 13h30 – 14h30
Wo/ OÙ ?	Lorentzweiler Salle F. Dostert
Wer/ Qui ?	Jessica Thommes
Preis/Prix ?	Gratis



Lassen sie uns zusammen ein Theaterstück einstudieren. Wir treffen uns wöchentlich. Suchen uns gemeinsam ein Theaterstück heraus, studieren dies ein, stellen ein tolles Bühnenbild her. Zum guten Schluss führen wir unser Theaterstück auf unserem 20-Jährigen Club-Jubiläum vor einem tollen Publikum auf.

Yoga in Bissen

- Wann/Quand ?** nach den Sommerferien,
sobald es wieder erlaubt ist,
immer dienstags von 19h00-20h15
- Wo/Où ?** Nouvelle Hall des Sports Bissen
- Qui ?** Danielle Gengler
- Preis/Prix ?** 55 €



Ab September werden wir, je nach Wetterlage, die Yoga-Kurse im Wald oder in der Sports-halle anbieten. Das bewusste Wahrnehmen der Atmung (Pranayama) sowie der Körperhal-tungen (Asanas) erlaubt uns abzuschalten vom Alltag und gleichzeitig eine Energetisierung zu erfahren.

A partir de septembre on poursuivra, selon les conditions météo, les cours de yoga en forêt ou en salle. La prise de conscience de la respiration (Pranayama) et des postures (Asanas) nous autorise à nous libérer et en même temps de nous énérgétiser.

Interaktives Gedächtnistraining

- Wann/Quand ?** **Sobald es erlaubt ist, immer**
donnerstags von 09h30-
10h30 (**außer Schulferien**)
- Wer/Qui ?** Jessica Thommes
- Wo/Où ?** Cruchten Am Paschtoueschhaff
- Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



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

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



Nordic Walking intensif

Wann /Quand ? am Donnerstag den 27. August 2020, **Falls erlaubt**
Wer/Qui ? Thierry Vanderavero et Ervin Gjata
Preis/Prix ? 40 €
Wo/où ? Troisvierges



L'été est le bon moment pour se lancer des défis. Ervin et moi organisons une randonnée d'une journée avec bâtons au départ de Troisvierges direction Clervaux (12,9 km) et arrivée à Drauffelt (7,5 km). Une belle ballade de +-20km. L'aller et le retour se feront en train au départ de Mersch. Pas de restaurant sur le temps de midi, mais nous vous invitons à préparer votre pique-nique et à emporter des boissons. Nous prendrons avec nous quelques petits snacks, fruits et boissons supplémentaire pour palier éventuellement aux fringales en cours de chemin. Attention, ce programme pourrait être annulé suivant les conditions météorologiques. L'horaire des trains vous sera communiqué une fois les inscriptions terminées.

Begeben Sie sich mit Ervin und mir auf eine Wanderung mit Treckingstöcken von Ulfingen über Clerf (12,9 km) nach Drauffelt (7,5 km). Um zum Ausgangsort für diese +- 20km lange Wanderung zu gelangen, fahren wir mit dem Zug vom Bahnhof Mersch nach Ulfingen und vom Drauffelter Bahnhof wieder zurück nach Mersch. Wir bitten Sie, eine Mahlzeit und Getränke für ein Picknick mitzunehmen, natürlich werden wir auch Snacks, Früchte und Getränke dabeihaben.

Achtung! Dieser Ausflug könnte wegen Schlechtwetter abgesagt werden. Das genaue Programm mit den Abfahrtszeiten für den Zug werden ihnen mitgeteilt nach ablaufen der Anmeldefrist.

Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form



Wann/Quand ?	Nach Termin sobald es wieder erlaubt ist
Wo/Où ?	In unseren Räumlichkeiten, Lorentzweiler
Preis/Prix ?	Einführung gratis, 85 € / 10 Einheiten

Das Prinzip des Revaline ist einfach: eine Platte auf der man steht, die mit einem bestimmten Drehmoment oszilliert und somit den Körper bei verschiedenen Übungen stimuliert! Ursprünglich für die Raumfahrt entwickelt, damit die Astronauten in der Schwerelosigkeit keine Muskelmasse verlieren, wurde das Prinzip nun zu Fitnesszwecken angewandt!

Die Anwendungsgebiete sind sehr verschieden: Muskelaufbau, Muskellockerung, Lymphdrainage, Förderung der Durchblutung, Gelenkentlastung, Cellulitebekämpfung,... ! Interessant dabei ist, dass das Gerät nicht im Kardiobereich arbeitet, und viele Übungen auch von weniger sportlichen Menschen durchgeführt werden können (Lymphdrainage, Blutzirkulation), da man zum Teil auf einem Stuhl sitzt und nur die Füße auf dem Gerät hat. Da der Kardiobereich nicht belastet wird, kommen Sie auch nicht ins Schwitzen, das heißt Sie müssen nicht extra Sportkleidung anziehen, sondern können einfach so Ihr Programm trainieren!

Eine Trainingseinheit dauert bis maximal 45 Minuten, und Resultate werden ab 2 Einheiten/Woche erzielt!

Interessiert? Dann rufen Sie uns an unter 26 33 64-1 und machen Sie einen Termin mit Thierry aus! Der Einführungstermin ist gratis!

Der Kurs ist auf 10 Einheiten pro Person begrenzt

Betreuung durch Thierry



Remise en forme

Wann/Quand ?	Nach Termin sobald es wieder erlaubt ist
Wo/Où ?	Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler
Preis/Prix ?	Einführung gratis, 85 € / 10 Einheiten



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

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

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

Betreuung durch Thierry

Sprechstunde

Wann/Quand ?	Nach Vereinbarung mit Josy Holcher
---------------------	---------------------------------------



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

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

Computer / Internet

Preis/Prix ?

Sobald es wieder erlaubt ist,

30 € pro Stunde in unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler

Wenn wir zu Ihnen kommen, wird ein Kilometerzuschlag verrechnet

Wer/Qui ?

Josy Holcher/Joe Chimenti



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 !

Freizeitaktivitäten / Loisirs

Sobald unsere verschiedenen Gruppen wieder starten können, müssen wir uns an die Vorgaben der Regierung halten. Es kann also sein, dass wir Gruppen wie Rad fahren oder Autopédestre in der Teilnehmerzahl beschränken müssen. In diesem Falle werden wir versuchen, diese Aktivitäten mehrmals in der Woche anzubieten! Auch kann es sein dass verschiedene Massnahmen wieder rückgängig gemacht werden, und wir dann wieder pausen müssen!

Rad fahren

Wann/Quand ?

Immer montags ab 14h00,

Wo/Où ?

Wird bei der ersten Anmeldung mitgeteilt.

Wer/Qui ?

Denise Kips



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.



„Klengen Treppeltour“

Wann/Quand ?	immer dienstags von 14h00-17h00
Wo/Où ?	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
Wer/Qui ?	Thierry Vanderavero



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

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

Autopédestre

Wann/Quand ?	immer donnerstags von 14h00-18h00
Wo/Où ?	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
Wer/Qui ?	Denise Kips



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 ? Falls erlaubt

Am Donnerstag, den 30. Juli 2020

Am Donnerstag, den 27. August 2020

Am Donnerstag, den 24. September 2020

Wer/Qui ?

Denise Kips

Wo/Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf



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

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

Mit Nordic Walking in Form

Région Lorentzweiler

Gruppe 1: langsames,
angepasstes Training / *débutants*
Ervin Gjata

Wann/Quand ? immer dienstags von 09h00-10h30

Région Heffingen/Fischbach

Wann/Quand ? immer freitags von 09h00-10h30

Wer/Qui ? Nicole Wolff

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.

Preis/Prix ? 25 € pro Trimester/ 40 € bei Teilnahme an 2 Gruppen

Wo/Où ? Wird bei Anruf mitgeteilt / *Programme communiqué à l'inscription*





Kegeln in Schlindermanderscheid

Wann/Quand ? **Falls erlaubt,** am Samstag,
den 19. September 2020

Abfahrt/Départ ? Lorenzweiler-Gare 10h30

Preis/Prix ? 25 € (Kegeln und Essen)



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

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt

Bitte Turnschuhe nicht vergessen!

Kegeln in Gosseldange

Wann/Quand ? **Falls erlaubt,** am Mittwoch,
den 15. Juli 2020

Falls erlaubt, am Mittwoch,
den 23. September 2020

Wo/Où ? Café beim Luss – Gosseldange
um 15h00



Wir spielen regelmäßig einmal im Monat Kegeln in Gosseldange. Da es nur eine Piste ist, versuchen wir die Teilnehmerzahl auf 12 zu begrenzen so dass jeder genug zu spielen bekommt. Möchten Sie auch mitspielen, dann melden Sie sich bei uns.

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

Pétanque in Lorentzweiler

Wann/Quand ? immer mittwochs von
14h00 bis 18h00

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

Dès que le temps le permet, nous allons jouer à la pétanque, et ceci tous les mercredis et jeudis, et s'il y a trop de monde nous allons ajouter un autre jour.



Unser laufendes Programm

Poterstonn Lorentzweiler und Boevange

Fühlen Sie sich auch oft allein und vermissen die Gesellschaft. Bei uns in der „Poterstonn“ können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, eine Handarbeit machen oder bei dem einen oder anderen Gesellschaftsspiel Spass haben, und so das Alleinsein für ein paar Stunden vergessen. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zur Poterstonn, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden. **Tél. : 26 33 64-1**

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

Sobald es für uns erlaubt ist findet die Poterstonn jeweils von 14h30 bis 17h30 statt.

Wann/Quand ? Sall „Jo Gaffiné“

Am Dienstag, den 14. und 28. Juli 2020

Am Dienstag, den 11. und 25. August 2020

Am Dienstag, den 08. und 22. September 2020

Aal Gemeng Boevange Am Dienstag, den 07. und 21. Juli 2020

Am Dienstag, den 04. und 18. August 2020

Am Dienstag, den 01., 15. und 29. September 2020

Wer/Qui ?

Ervin Gjata





Spillowend Lorentzweiler

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

Tél. : 26 33 64-1

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

Der Spillowend findet jeweils von 19h00 bis 23h00 statt, **sobald es für uns erlaubt ist.**

Sall „Jo Gaffiné“ Am Dienstag, den 07. und 21. Juli 2020
Am Dienstag, den 04. und 18. August 2020
Am Dienstag, den 01., 15. und 29. September 2020

Wer/Qui ? Clément Goncalves



Kaffisstuff in Heffingen

Wann/Quand ? **Falls es uns erlaubt ist,** am
Freitag, den 17. Juli, 14. August und
am 11. September 2020 ab 14h30

Wo/Où ? Sporthalle Heffingen



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

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

Immer wieder Sonntags ...

Wann/Quand ? **Falls es uns erlaubt ist**, am Sonntag, den 05. Juli, 02. August und am 06. September 2020 ab 11h00

Wo/Où ? Wird immer eine Woche im Voraus mitgeteilt



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

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 ? **Falles es uns erlaubt ist**, am Samstag, den 25. Juli, 22. August und am 26. September 2020 um 14h30

Wo/Où ? Sall „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler



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



Mëttesdësch

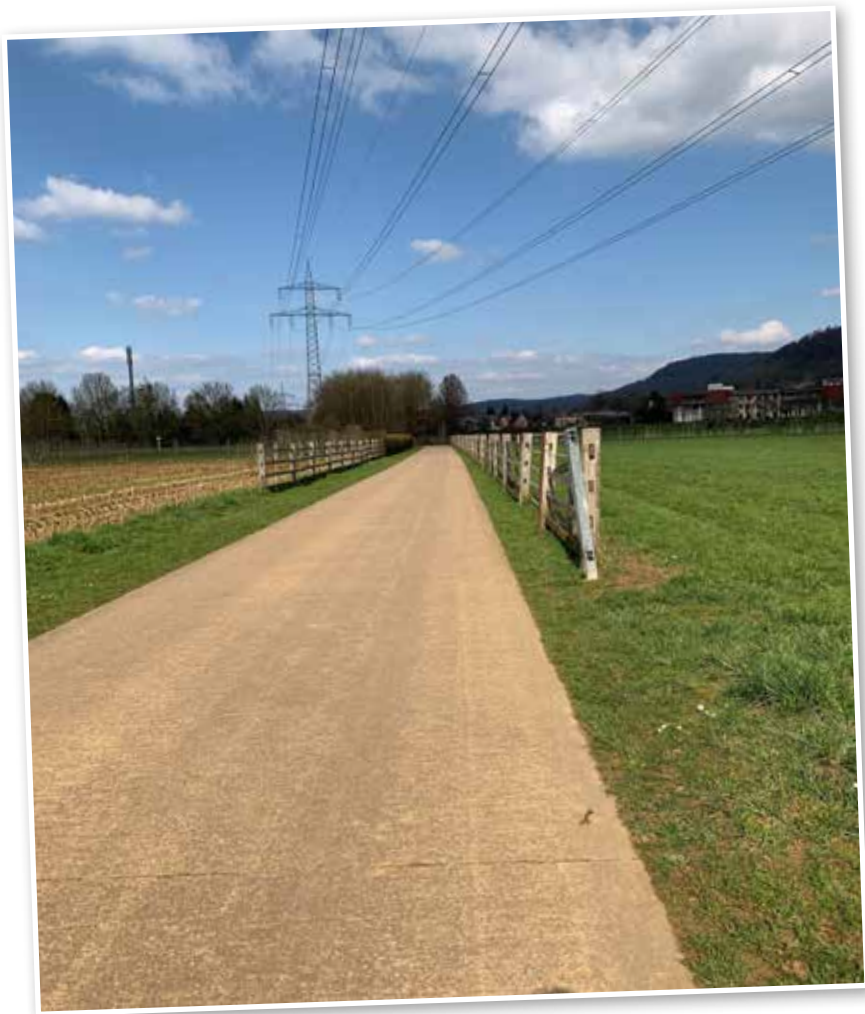
In unseren Räumlichkeiten kochen wir einmal pro Woche für Sie, und wieso nicht sogar mit Ihnen. Das Mittagessen schmeckt doch besser, wenn man nicht alleine am Tisch sitzt. Und es muss ja auch nicht immer gleich ein Restaurant sein. Außerdem gibt das Ihnen auch die Gelegenheit mit unserem Personal zusammen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

Wann/Quand ? Sobald es für uns erlaubt ist immer Mittwoch von 11h45-14h00
Sehr wichtig, aus organisatorischen Gründen müssen Sie sich bis dienstags 12h00 anmelden. Die Plätze sind begrenzt.

Wo/Où ? Lorentzweiler Saal „Jo Gaffiné“
Wer/Qui ? Monique BAUER, Guy SCHILTZ
Preis/Prix ? 14 € Vorspeise, Menü und Dessert



Über Facebook haben wir einen Aufruf gemacht,
uns Fotos und Eindrücke zu senden.

Auf folgenden Seiten finden Sie einige dieser Einsendungen.



**Sur facebook nous vous avons demandé de nous envoyer des photos de
vos impressions du confinement et aussi de nous dire ce que vous faites.**

Sur les pages suivantes nous partageons quelques mails avec vous.



„Ech sinn an dëser Zäit elo vill an der Natur ennerwee fir dëi schéi Momenter anhand vu Fotoe festzעהalen.“

„Langweileg ass et zwar nett, mee ech vermessen awer dee ganz normalen Alldag wou een sech matt de Frenn an der Famill kann treffen an och dann emol an de Restaurant goen an fier nett brauchen all Dag ze kachen.“



„Dëi sozial Kontakter mat eiser direkter Famill (Enkelkanner an Kanner mat Unhang) sou wéi eis beschten Frenn aus Veloséquipe an Wanderé-quipe glänzen durch Abwesenheit. Um Telefon ass net daat selwescht wei bei engem Patt Wasser.“



„Ech hun Zäit vum Confinement mat Molen a Mosaike fir Kreativiteit, an an onsem Gaart fir Fitness verbruecht. Merci och fir dei flott Beschäftegungen um FB vun CUD.“



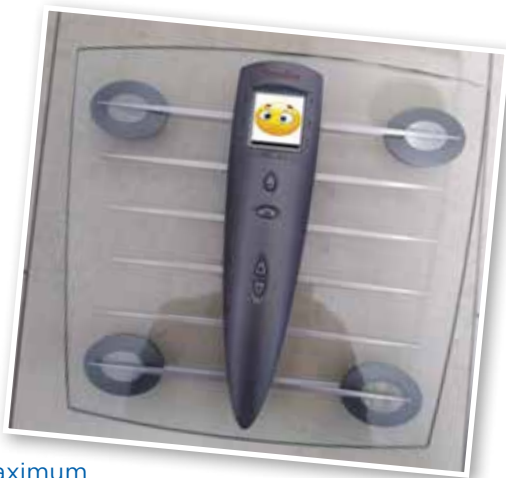
« Dans les occupations... Il y en a que l'on aime (A), d'autres que l'on fait (B) et surtout certaines que l'on ne devrait pas faire (C) ...

A. Bricolage: plein de choses à faire, que l'on n'avait pas le temps de faire précédemment. Communications: téléphone / applications avec la famille, les connaissances : et puis il faut aussi se soucier de comment vont les autres

Un peu de sport: NW seul ou à 2, rameur, vélo d'appartement Et puis surtout ... faire à manger et manger ...

B. Combattre le virus en s'isolant un maximum
Regarder / analyser les infos. Faire les courses une fois par semaine

C. Manger... les ennemis: le frigo et la balance »

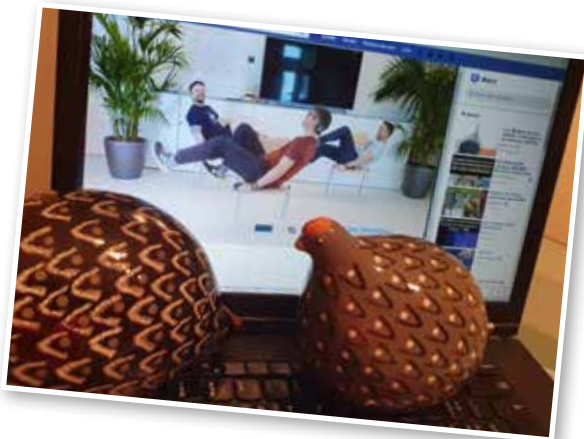


„Well d'Wieder sou schéin war sin mir vill spazeieren an der Natur gang, Velo gefuer an Fotoen an der Natur gemach.“





„Ech fille me ganz gudd a frée mech all Daag op är Aktiounen op facebook. Ech ginn all Daag (bal all Daag) mein Tiirchen treppelen, elleng. De Wee fir op Walfer ... keen Mënsch ennerwee! Dann op den Heeschdrëfferbiereg.“



„Ech hun 3 Haapt-Beschäftigungen: 3 x d'Woch Mueres Home Fitness wou ech d'Exerciser vun den Videon vum Uelzechtdall matt machen, 3 x d'Woch en Trëppeltour an 3 x d'Woch Mëttes en Velostour.“



„Fueren ganz vill Velo, mir haaten jo Chance mam gudde Wieder, spille mat mengem Mann Rummicup (wou ech baal emmer verléieren), dix mille an och Yatsee, an da moolen ech och Mandala waat mir ganz vill Spaas mescht. Am Moment si mir matt engem Puzzle vun 1000 Stéck amgaang waat ganz schéin anspruchsvoll ass.“





Presentatioun Personal



Joe Chimenti

Ech sinn de Joe, hunn 28 Joer a wunne säit kuerzem zu Eesebuer.

Ech hunn fréier zu Fëschbech gewunnt an du sinn ech an d'Staat wunnen gaangen. Lo sinn ech rëm frou bëssi méi Gréngs ronderëm mech ze hunn.

No menger 13e hunn ech dann direkt wollte schaffen goen. Well awer den Aarbechtsmarché schwéier war an ech och keng Erfahrung hat, hunn

ech puer Formatioune gemaach. No engem Joer si ech dann am Club Uelzechtall geland, wou ech mam Jeff meng éischt Schrëtter an der Aarbechtswelt gemaach hunn. Seit September 2016 sinn ech am Club fest agestallt. Ech bekëmmere mech ëm alles wat d'Sekretariat ugeet, d'Compta, d'Salaire an organiséieren selwer oder ersetzen och mol ee vun mengen Aarbechtskolleegen op engem Ausfluch. A ménger Fräizäit sinn ech sou een "Autofreak" an zwar vun itali- eneschen Autoen. Ganz bestëmmt kënnst dat duerch mäin italienscht Blut dat a mengen Odere fléisst. Eng Marque läit mir ganz um Häerzen an dat ass Alfa Romeo, déi Marque huet eppes un sech, net nëmmen wëll se schéin Autoe maachen mee well och eng laang a gloriéis Geschicht dohannert steet. Ech hunn méttlerweil e puer Alfa an ëmmer wann ech ee kaaft hunn war dat eng immens Freed an ech war och stolz ee Stéck vun der Geschicht fueren ze kennen oder och drun ze kniwelen. Mäin aneren Hobby ass Vëlo fueren. Ech sinn fréier vill mam Stroossevëlo gefuer mee well den Traffic emmer mei gin ass hun ech opgehaalen, mee well ech jo geplënnert sinn, an de Bësch och sou no ass hunn ech mir ee Mountainbike kaf.



Thierry Vanderavero

Je m'appelle Thierry Vanderavero, j'ai 53 ans, et toute la semaine je passe la frontière pour vous proposer différentes activités et excursions. Mon travail au Club Uelzechtall a commencé en 2003. Mais mon expérience comme éducateur gradué a débuté bien avant 2003. En Belgique, J'ai occupé un poste d'éducateur avec des personnes handicapées mentales épileptiques pendant 6 ans et ensuite en milieu psychiatrique ouvert durant 11 ans. A présent au Club, je vous propose différentes activités

sportives ou créatives. Pour chaque animation sportive, j'ai suivi différentes formations spécifiques. Cours de Pilates : formation en Pilates débutant, petits matériels, femmes enceintes et seniors, plus une formation en Pilates thérapie. Cours de Jogging : formation chez "Je cours pour ma forme", formation sur la distance 0-5 km et 5-10 km. Cours de Nordic Walking : formation à l'école nationale de l'éducation physique et des sports (ENEPS) au Luxembourg. Pour les cours d'ateliers créatifs, en règle générale, je teste les différentes techniques dans des ateliers donnés par des experts en création (Powertex, imitation béton, ou encore gravure suralebasse africaine). Je prends toujours beaucoup de plaisir à vous faire découvrir les châteaux, parcs, expositions et autres endroits originaux de mon petit pays bien compliqué "une fois...", la Belgique.



Jessica Cales

Ich bin Jessica Cales, bin 31 Jahre alt und komme aus Eschfeld. Das liegt in Deutschland am Dreiländereck. Ich bin verheiratet und Mutter von zwei Mädchen.

Im Club arbeite ich seit August 2010 und bin somit seit fast 10 Jahren im Team dabei.

Im Club mache ich verschiedene Aktivitäten, wie Sitzturnen, Gedächtnistraining, und neuerdings auch die Theatergruppe.

Auch Ausflüge stehen ständig auf meinem Programm, wo ich dann meistens Ausflugsziele in Deutschland wähle.

Genau die Abwechslung der Angebote und Ausflüge macht meinen Job niemals langweilig und auch der ständige Kontakt zu den Kunden ist das was für mich wichtig ist.

In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie in der Natur, beim Fahrradfahren oder spazieren gehen.

Leidenschaftlich backe und koche ich gerne, dort kann ich meine Kreativität ausleben, da ich mich nie an ein Rezept halten kann.



Luca Palmisano

Moién, ech sënn den Luca, 23 Joer al an Kriibs vun Stärzeeche. Ech schaffen zënter März 2020 beim Club Uelzechtall. Virdrunner wuer ech ee puer Joer op der Uni Treier an honn do Geschicht an Politikwëssenschaften studéiert, Themen déi zu mengen gréissten Interessen gehéieren an mir am Alldag wichteg sënn. Ech sënn vun Natur aus eng méi roueg an zrëckhalend Persoun, déi d'Stellt genéisst. Mee ech kann och anescht

wann ech am Orchester un den Pauken mat Trommelwirbel ee Grande Finale ukënnegen. Ech sënn een groussen Deirenfrend an kommen och mat den meeschten vun hinnen kloer, dach am léifsten honn ech Katzen vun deenen ech der och zwee doheem honn déi mir den Dag, wann ëmmer ech se gesinn, versëssen. Mat Kolleegen Zäit zu verbréngen an ze reesen ass eng vun deenen Saachen déi ech, a Mossen, gären an oft maachen. Virun allem wann et gutt lessen dobäi gëtt.



Clément Goncalves

Originaire des Caraïbes, je vois le jour le 29 janvier 1981. Educateur instructeur, je travaille depuis 8 ans au Club Uelzechtdall. Passionné de dessin et d'art numérique, j'ai fait mes études en France et j'ai un master en arts plastiques. Pendant ma jeunesse, j'ai acquis une grande expérience dans les arts martiaux. En 2012, j'ai remporté le championnat de France de Grappling, ce qui m'a rapidement permis de participer aux

championnats d'Europe et de devenir à la suite vice-champion d'Europe. J'aime rencontrer de nouvelles personnes, de trouver des moyens de les valoriser à travers de mes activités et de leur faire partager de nouvelles expériences. Côté privé, je suis fier papa de 3 garçons et je suis aujourd'hui un homme comblé.



Josy Holcher

Ech sinn de Josy. Mat mengen 51 Joer krut ech lo en Extrait vun der Pensiounskees wou drop steet dass ech 29 Aarbeschtsjoer hannert mer hunn. Dat heescht ech schaffe säit 29 Joer am Sozialsektor. De Gros vun deser Zäit, an zwar lo geschwënn 20 Joer, sinn ech da vun der Asbl Uelzechtdall als Direkter agestellt. Eigentlech war et geplangt dass ech Museker ginn. Ech haat meng ganz Kandheet a Jugend dorop opgebaut. A wéi ech du

meng Première am Grapp haat sot ech „Nee, ech gi lo Sozialpädagog“. Mee d'Musek hunn ech doviir awer net opginn an hu monter weider niewelaanscht meng Musek gemeet als Orchester-a Chouerdirigent an als Blechbléiser.

Ech genéisse mäin Job am Club aus verschiddene Grënn. 2 dovunner wëll ech hei gär matdeelen:

- 1) ech hunn eng super Equipe op déi ech ziele kann an mat där ech de Club sou opbaue konnt wéi dir en kennt
- 2) et ass eng Plaz wou ee säi Wëssen, säi Kënnen an awer och déi Saachen déi engem wichteg sinn, ka mat erabrëngen vir déi alldeegelech Aarbecht ze gestalten. Sou konnt ech hei zum Beispill mäi formidable Chouer op d'Been setzen. Quasi en Deel vu mengen Hobbyen zur Aarbecht maan.



Ervin Gjata

Bonjour. Je m'appelle Ervin et j'ai 29 ans. Je viens d'Albanie. Depuis 2015 j'habite au Luxembourg. Depuis Décembre 2016 j'ai commencé à travailler au Club Uelzechtdall. Pour l'instant je fais des activités comme Poterstonn, Kaffistuff, Mëttesdesch, Autopédestre, Nordic Walking et des différentes excursions. Depuis 2018 je suis en formation pour le diplôme d'Aide Socio Familiale.

Pour bien m'intégrer au Luxembourg, j'ai d'abord commencé à apprendre le français, an elo sinn ech am Gaang Lëtzebuergesch ze léieren.

Avant d'être venu au Luxembourg, j'ai vécu quelques années en Grèce avec ma famille, ou j'ai travaillé comme emballeur des Fruit et Légumes. J'aime bien travailler avec les personnes âges, parce que quand je vois que les gens sont contents, je suis aussi content. Ce que j'aime bien faire dans ma vie privée, c'est de prendre des photos et de faire des montages photo et video.



Der Club Uelzechtdall ist auch im Internet und auf den sozialen Medien tätig.

Abonnieren Sie unsere **facebook-Seite Club Uelzechtdall**
oder schauen Sie auf unserer Internetseite vorbei: **www.cud.lu**

Le Club Uelzechtdall est présent sur internet et dans les médias sociaux.

Abonnez notre page **facebook Club Uelzechtdall**
ou visitez notre page internet **www.cud.lu**



A waat ass dat eigentlech? / Mais ce cours, c'est quoi ?

Wir haben verschiedene Kurse, einige sogar schon seit Längerem, bei denen man sich die Frage stellen kann, was das eigentlich ist. Hat TRX was mit Röntgenstrahlen zu tun? Wird beim Tea Time den ganzen Nachmittag Tee getrunken? Hier erhalten sie einige Erklärungen zu verschiedenen Aktivitäten!

Nous proposons certains cours, où ce n'est pas toujours évident de savoir ce que l'on fait vraiment dans cette activité. Ci-dessous nous vous donnons des explications sur quelques-uns de nos cours !

TRX

Total Resistance Exercise - ou TRX - est un entraînement avec sangle de suspension. Oubliez les poids lourds ou les répétitions de haute intensité, cette simple pièce d'équipement vous oppose à votre propre poids corporel. TRX utilise une seule sangle suspendue en deux, généralement au plafond, avec des boucles pour les mains ou les pieds à chaque extrémité. Ce kit de fitness peut vous sembler facile, mais après quelques minutes de cet entraînement difficile, vous le sentirez bientôt.

D'où vient TRX ?

Tout a commencé avec une ceinture de jiu-jitsu (arts martiaux), des sangles de parachute et le désir d'un soldat de l'armée américaine pour un nouveau type d'entraînement. Pendant son déploiement en Asie du Sud-Est en 1997, Randy Hetrick s'ennuyait de plus en plus des exercices de poids corporel sur lesquels il comptait pour rester en forme sur la route. Il a donc eu une nouvelle idée et a conçu le premier prototype brut de l'entraîneur à suspension. Après avoir quitté les forces quelques années plus tard, Hetrick a passé beaucoup de temps dans les gymnases à développer son idée et finalement le TRX est né. Il a déclaré : « Les gens qui aiment le yoga et le Pilates ont tendance à aimer TRX parce qu'il y a des croisements ». Mais c'est aussi formidable pour les coureurs, les cyclistes car il permet aux articulations de se reposer du martèlement du sol tout en mettant vos muscles à l'épreuve.







Remise en forme.

L'objectif de ce cours est de vous permettre de vous remettre au sport pour gagner en mobilité, force et résistance ou pour reprendre de la condition physique après un long moment sans activité. Ces séances peuvent par la suite vous permettre de commencer une activité sportive au sein d'un groupe dans les différentes activités sportives du Club.

Pour parvenir à cet objectif, je vous propose 2 * 10 séances de 1h en individuel. Le nombre de rdv par semaine est à établir ensemble suivant votre emploi du temps et votre forme physique.

En règle générale, une séance dure 1h, pendant laquelle vous ferez des exercices cardio et musculaires. Pour ce faire j'ai à ma disposition un tapis de course (on peut simplement marcher), un vélo, une Révaline et plusieurs petits matériels, plus des fiches d'exercice à faire à la maison. Cependant, au début de votre programme de remise en forme, vous devrez faire à la fois du cardio et du renforcement. Il est possible de mélanger les deux activités sous la forme d'un circuit training, c'est-à-dire en enchaînant des exercices de fitness de manière rapide, sans faire de pause. Une séance de remise en forme se décompose en trois parties : l'échauffement, l'entraînement et les étirements ! L'échauffement dure entre cinq et dix minutes sur le tapis roulant ou le vélo afin de permettre aux muscles de se préparer à l'effort. Concernant l'entraînement en circuit-training, il consiste à réaliser différents exercices de fitness. Abdominaux, squats, flexions, fentes et travail avec haltères ou bandes élastiques. Pour finir, +/- 10 minutes d'étirements afin d'aider les muscles à bien récupérer. Tous ces exercices seront adaptés à votre forme physique.



Pilates

Joseph Hubertus Pilates ist der Erfinder und Gründer der heute weltweit verbreiteten Pilates Methode. Geboren wurde er 1883 in Mönchengladbach bei Düsseldorf und litt als schwächliches Kind unter Krankheiten wie Asthma und Rachitis.

Aus seinen Schwächen entwickelte er Stärken:

Mit dem Ziel sich aus diesen Gebrechlichkeiten zu befreien, erlernte er viele athletische Sportarten, studierte westliche und östliche Körpertechniken und entwickelte eine Trainingsmethode, die er selbst „Contrology“ nannte und seiner Zeit schon damals weit voraus war. Mit seiner Methode konnten zum Beispiel kranke Menschen Übungen im Bett machen, und so weniger an Muskelmasse verlieren. Späterhin wurden seine Methoden auch von professionellen Balletttänzern übernommen. Die Übungen verbinden Konzentration, Atmung und Muskelarbeit, um so ein optimales Resultat zu erzielen. Hierbei stehen vor allem die Muskeln die direkt am Skelett befestigt sind, im Vordergrund. Das Pilates-Training sieht für einen Zuschauer sehr einfach aus,

da die Bewegungsabläufe sehr ruhig und präzise sind. Jedoch werden durch das bewusste und gezielte Training eben die Muskeln gefördert, die sonst eher im Hintergrund stehen, respektive die wir durch falsche Körperhaltung nicht richtig beanspruchen. Ein Pilateskurs verbessert ganz klar ihr Körpergefühl, ihre Körperhaltung, ihr Gleichgewicht, ihre Atmung sowie ihre Skelettmuskulatur. Pilates hilft auch gezielt zur Stärkung der Dammmuskulatur (Beckenboden).

It's Tea Time

Bei unserer monatlichen Aktivität Tea Time handelt es sich nicht im buchstäblichen Sinne um einen Nachmittagstee wie er in England üblich ist. Vielmehr war es die Idee, eine Mischung aus verschiedenen Nationalitäten zusammen zu bringen, also Luxemburger und englischsprachige Mitbürger. Wieso? Um eine Integrationsplattform zu schaffen, die sich nicht auf das Erlernen einer Landessprache basiert. Den in der Aktivität Tea Time wird Englisch gesprochen. Und das aus gutem Grund. Denn ein Ziel der Aktivität ist es, den Luxemburgern zu ermöglichen ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und/oder zu erweitern. Und durch die verschiedenen Aktivitäten die wir unternehmen, sollen die englischsprachigen Mitbürger unser Land und unsere Kultur besser kennen lernen. Und aus Erfahrung können wir sagen, dass einige Aktivitäten sogar uns Einheimischen eine Seite Luxemburgs gezeigt haben, die wir so noch nicht kannten.





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.



Direktion



Josy

Tél. 26 33 64-1
E-mail direktioun@ cud.lu

Animation



Thierry

Tél. 26 33 64-27
E-mail thierry@cud.lu

Sekretariat



Joe

Tél. 26 33 64-1
E-mail sekretariat@cud.lu

Sekretariat



Luca

Tél. 26 33 64-1
E-mail luca@cud.lu



10, rue des Martyrs • L-7375 Lorentzweiler
Telefon 26 33 64-1 • Fax 26 33 64-24 • www.clubuelzechtdall.lu

BCEE LU78 0019 1155 0002 8000
CCPL LU04 1111 1904 4635 0000

Animation



Clément

Tél. 26 33 64-25
E-mail clement@ cud.lu



Ervin

Tél. 26 33 64-23
E-mail ervin@ cud.lu



Jessica

Tél. 26 33 64-25
E-mail jessica@ cud.lu

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag-Donnerstag 09h00-12h00
und 14h00-16h00
Freitag von 09h00-12h00

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



Ça ne fait que commencer !

CLUBS SENIOR

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

help ♥
All Dag ass e gudden Dag