

Tél. 26 33 64-1

## WANTERPROGRAMM

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



Wanter am Dall 2020

# Photogalerie



Paradis de sens



Sevilla



Planwagenfahrt in der Eifel



**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## **2020 – Ein Jahr voller Neuheiten und Überraschungen**

Wie jedes Jahr um diese Zeit kann man sich nicht vorstellen, dass schon wieder ein Jahr vorbei ist. Man hat das Gefühl, dass die Zeit fliegt. Aber es ist so: 2019 neigt sich dem Ende zu. Es war wieder ein ereignisreiches Jahr, in welchem wir viel zusammen unternommen haben, wir wieder neue Aktivitäten für Sie eingeführt haben, wir zusammen gelacht und manchmal auch geweint haben.

Das Ende von 2019 hat auch das Ende unserer Baustelle mit sich gebracht. Unsere neuen Büroräumlichkeiten sind fertig und funktionell. Es gibt noch hier und da eine kleine Anpassung zu machen, aber das ist normal bei einem Umzug.

Auf jeden Fall sind Sie herzlich eingeladen, einmal bei uns vorbei zu schauen, damit Sie sich ein Bild von unserem neuen Hauptsitz machen können. Bei einer Tasse Kaffee zeigen wir Ihnen dann gerne die ganzen Räumlichkeiten. Es wird aber natürlich auch noch eine offizielle Einweihung kommen, aber hierfür warten wir bis das Wetter besser ist.

2020 wird für einen unserer Mitarbeiter aber auch das Jahr eines neuen Lebensabschnittes. Wenn man seine Dienstjahre abgearbeitet hat, wenn man sich für seinen Betrieb eingesetzt hat und von seinen gesamten Arbeitsjahren nicht weniger als 28! Jahre für den gleichen Betrieb gearbeitet hat, dann darf man sicherlich auch in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Unsere Kunden wissen von wem wir hier reden: unsere treue Mitarbeiterin Denise Kips ist ab 1. Januar 2020 im Ruhestand. Das ganze Team und der Verwaltungsrat wünschen Denise für ihren neuen Lebensabschnitt nur das Beste.

So ganz kann Denise es aber nicht lassen. Sie hat uns zugesagt Aktivitäten wie Autopédestre, Fahrrad fahren oder die gemütliche Reise noch als Freiwillige für uns zu



organisieren. Es kann also nicht so schrecklich sein, im Club zu arbeiten. 😊 Und sollte es ihr mal langweilig werden, dann kann sie ja an einer der vielen Aktivitäten vom Club teilnehmen!

2020 ist aber auch ein spezielles Jahr für den Club, denn am 15. Oktober feiern wir unser 20. Jubiläum! 20 Jahre in denen wir zusammen mit Ihnen unzählige Aktivitäten, Ausflüge, Kurse, gemütliche Stunden usw. verbracht haben. 20 Jahre in denen wir ganz klein angefangen haben, mit einigen Aktivitäten die wir selbst auf Flyer gedruckt haben, bis hin zum jetzigen Standpunkt, wo wir pro Trimester ungefähr 70 verschiedene Aktivitäten anbieten. Aber damals wie heute mit viel Herz und Engagement. Aber auch 20 Jahre in denen Sie uns begleitet haben, denn ohne Sie, unseren treuen Kunden, gäbe es den Club doch nicht!

Um diesen runden Geburtstag zu feiern, werden wir über das ganze Jahr verteilt verschiedene Aktivitäten anbieten. Und der Anfang wird das große Eröffnungskonzert unseres Uelzechtdall Chouer sein (Details in der Broschüre), danach werden noch verschiedene Aktivitäten folgen, und am 15. Oktober 2020 werden wir dann eine große Geburtstagsfeier organisieren, an welcher Sie natürlich teilnehmen können.

Zum Abschluss wollen wir Ihnen und Ihren Familien noch ein fröhliches Fest wünschen und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ein Prost auf 2020!



**Der Club ist geschlossen vom 23.12.2019 bis 05.01.2020**

Chèque cadeau à offrir . . . . .	8
Vente de clés USB . . . . .	8
Carnet d'adresses . . . . .	9

### Highlights

Grosser Quizabend . . . . .	11
Nordic Walking : une marche pour le bien-être . . . . .	12
Gemütliche Reise nach Scheveningen . . . . .	13
Uelzechtall Chouer, Konzert 2019: „Aber bitte mit Sahne“ . . . . .	13
Visite de l'usine Audi . . . . .	14
„Lëtzebuerger Mëtten“ . . . . .	14
Überraschungsausflug - Journée Surprise . . . . .	15
In Rente und was nun? . . . . .	15
Patenschaftsnachmittag / Journée de parrainage . . . . .	16
Theater: 14 Deeg Luxus . . . . .	16

### Ausflüge / Excursions

It's tea time . . . . .	17
Wanderwoche in Abtenau . . . . .	17
Deux expos à Liège : Toutankhamon Sculptures hyperréalistes (Belgique) . . . . .	18
Visite de l'entreprise de poterie Dubois et du musée de la poterie de Bouffioulx . . . . .	18
Journée Escape room : Le Dernier Rempart . . . . .	19
Musée des illusions . . . . .	19
Feinmechanisches Museum Fellenbergmühle . . . . .	20
Bundeskunsthalle Bonn „Beethoven“ . . . . .	20
Nationalbibliothek, Bibliothèque Nationale . . . . .	21
Eglise Saint Joseph de Beauregard, Thionville . . . . .	21
Time Travel . . . . .	22
Le vieux moulin à eau d'Asselborn et le musée des écritoirs . . . . .	22
Schloss Malberg . . . . .	23
Gläserne Schuhfabrik und Schuhmeile Hauenstein . . . . .	23
OUNI, Première épicerie bio sans emballages au Luxembourg . . . . .	24
Wellness in Weiskirchen . . . . .	24
Journée musicale à Thionville . . . . .	25
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus . . . . .	25
"Wein, Weib und Gesang", Luxembourg Philharmonia . . . . .	26
Lieder ohnegleichen . . . . .	27
"O Häerzi, do deng Nues 'mol aus" . . . . .	28
Dido and Aeneas . . . . .	29
Oper in Lüttich . . . . .	30

### Kollektivkurse / Cours collectifs

Jogging . . . . .	31
Aquagym in Mersch . . . . .	31
Badminton . . . . .	32
Stricken ist inn!!! . . . . .	32
Acrylkursus / Cours d'acrylique . . . . .	37
Bleib Fit Tanz Mit . . . . .	37
Yoga . . . . .	38



Fit for Fun . . . . .	38
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching . . . . .	39
Fitnesstraining . . . . .	39
Recabic . . . . .	40
PILATES - Gleichgewicht und Muskelstärkung . . . . .	40
TRX «entraînement par suspension de poids de corps» . . . . .	41
Sitzturnen in Bissen und Lintgen . . . . .	42
DANZ DECH FIT Larochette . . . . .	42
Self défense . . . . .	43
Es wird wieder genöht! . . . . .	43
Uelzechtdall-Chouer . . . . .	44
Equilibre et prévention des chutes . . . . .	44
Golf Indoor . . . . .	45
Step-Aerobic . . . . .	46
Theater - Gruppe . . . . .	46
Yoga zu Bissen . . . . .	47
Interaktives Gedächtnistraining . . . . .	47
Gymnastique pour Dames . . . . .	48
Atelier recy-créatif . . . . .	48
Cours sur smartphone Samsung, Iphone ... . . . .	49
Initiation / formation à la tablette tactile Android ou IOS . . . . .	49
Zusammenarbeit Club Uelzechtdall – Biissen beweegt sech . . . . .	50
Aqua Jogging . . . . .	50
Cours de natation adultes (Débutants) . . . . .	51
Krafttraining . . . . .	51
Fit mat Hærz – Cardiotraining (Prävention und Rehabilitation) . . . . .	52

## Privatkurse / Cours privés

Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form . . . . .	53
Remise en forme . . . . .	54
Sprechstunde . . . . .	54
Computer / Internet . . . . .	55

## Freizeitaktivitäten / Loisirs

„Klengen Treppeltour“ . . . . .	55
Autopédestre . . . . .	56
Autopédestre ganzer Tag . . . . .	56
Mit Nordic Walking in Form . . . . .	57
Kegeln in Schlindermanderscheid . . . . .	57
Kegeln in Gosseldange . . . . .	58

## Unser laufendes Programm

Poterstonn Lorentzweiler und Brouch . . . . .	58
Spillowend Lorentzweiler . . . . .	59
Kaffistuff in Heffingen . . . . .	59
Einkaufen . . . . .	60
Immer wieder Sonntags . . . . .	60
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler . . . . .	61
Mëttesdësch . . . . .	62

## 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



19. Mäerz 2020

Vu 14.00 bis 18.00 Auer

Am Centre Polyvalent Gaston Stein

Jonglënster

# BAL MI-CARÊME

Mat Live-Orchester  
Los Amigos

Den Erléis ass fir:  
De Leederwon asbl  
Wonschkutsch asbl



Wat gëtt et nach:  
Tombola  
lessen  
Gedrénks a.v.m.

Präis : 5€ Vermierk SCNM0120 CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Dageskeess: 6€

Umeldung: RBS-Center fir Altersfroen asbl / Tel.: 36 04 78 28/36

E-mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



## Highlights

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

## Grosser Quizabend

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Freitag, den 27. März 2020 um 18h30
<b>Wo/Où ?</b>	Centre Culturel Helmdange
<b>Preis/Prix ?</b>	Quizgebühr 25 € pro Team



Nachdem es nun länger her ist, dass wir eine Quizshow im Stil von „Wer wird Millionär“ hatten, wird es nun höchste Zeit, die neue **Club Uelzechtdall Quizshow** in die erste Runde gehen zu lassen! Eine große Neuerung ist es, dass diesmal in Team von 4 bis 6 Personen gespielt wird!

Zu verschiedenen Themenbereichen wie: Wissenschaft und Natur, Geschichte, Geographie, Musik, Sport, Kunst und Literatur, Film und Fernsehen oder Tagesgeschehen werden jeweils zehn Fragen gestellt. Im Team werden die Fragen dann zusammen beantwortet. Doch Bücherwissen ist nicht alles: In einigen Zusatzfragen gibt es weitere Punkte zu ergattern.

Melden Sie sich als Team von 4 bis 6 Personen an. Was Sie sonst noch brauchen:

Einen würdigen Teamnamen und eine Menge gefährliches Halbwissen.

Der Showmaster Josy wird durch den Abend führen.

Natürlich gibt es auch Essen und Trinken, und was auf keinen Fall fehlen darf: jede Menge Spaß und guter Laune.

Und die 3 ersten Teams gewinnen Preise in einem Gesamtwert von 300 €!



## Nordic Walking : une marche pour le bien-être

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer Mittwochs von 16h00-18h00
<b>Wo/Où ?</b>	Wird bei Anruf mitgeteilt / Programme communiqué à l'inscription
<b>Wer/Qui ?</b>	Thierry Vanderavero et Ervin Gjata
<b>Preis/Prix ?</b>	40 €



### Cours intensif

*La marche nordique possède bien des avantages par sa pratique régulière et est accessible à tous. Elle permet une dépense calorique supérieure de 40 % à la marche traditionnelle et est équivalente à un jogging à distance et vitesse égale. Les bâtons vous donnent une aide considérable, ils augmentent votre foulée et réduisent de 30% la charge sur les articulations des genoux et chevilles.*

*Lors de nos marches, nous aurons l'occasion d'améliorer vos gestes techniques et votre endurance. Mais nous serons aussi un groupe convivial : parler, rire et échanger ensemble sont indissociables de l'activité physique.*

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

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

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

## Gemütliche Reise nach Scheveningen

- Wann/Quand ?** Von Montag, den 6. bis Freitag den 10. Juli 2020
- Wo/Où ?** Badhotel in Scheveningen
- Preis/Prix ?** +/- 710 € (Bus, Hotel + Halbpension, Führungen,...)



Wie jedes Jahr veranstalten wir eine gemütliche Reise, die sich speziell an Personen richtet die nicht mehr so viel unternehmen können. Nach unserer letzten Reise zum Titisee wollen wir dieses Mal wieder ans Meer fahren, nämlich nach Scheveningen in Holland. Ein großes Programm werden wir nicht vorbereiten, aber es wird keinem langweilig werden, dafür sorgen wir schon! **Wegen der großen Nachfrage nehmen wir Anmeldungen erst ab dem 13. Januar 2020 an!**

*Notre traditionnel voyage „relax“ spécialement pour les personnes qui ne sont plus si habiles, nous amènera cette fois-ci en Hollande près de la mer. Un programme adapté vous sera proposé et vous serez libre d'y participer ou non. **Inscription à partir du 13 janvier !***

## Uelzechtdall Chouer Konzert 2019: „Aber bitte mit Sahne“ Auftaktkonzert 20 Jahre Club Uelzechtdall

- Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 2. Februar 2020 um 17h00
- Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus
- Wer/Qui ?** Uelzechtdall Chouer unter der Leitung von Josy Holcher
- Preis/Prix ?** Gratis
- Karten/Tickets ?** [luxembourg-ticket.lu](http://luxembourg-ticket.lu) oder unter 26 33 64-1



Zum Auftakt dieses großen Jahres für den Club Uelzechtdall bietet unser hauseigener Chor Ihnen wieder ein Konzert der besonderen Art. Und diesmal im Mierscher Kulturhaus, was für die Sänger eine besondere Ehre ist. Und das Programm das einstudiert wurde, lässt sich auch zeigen: von bekannten ungarischen Klängen über Wiener Walzer bis hin zu Udo Jürgens, das Programm ist so vielfältig wie es auch die Aktivitäten im Club sind. Und auch diesmal hoffen wir, Sie wieder begeistern zu können. Nach dem Konzert stoßen wir dann auf ein ereignisreiches Jahr voller Geburtstagsüberraschungen an.



## Visite de l'usine Audi / chaîne de montage de la nouvelle Audi E-tron (SUV électrique)



**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 05 März 2020  
**Abfahrt/Départ ?** Bissen 7h00  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Preis/Prix ?** +/- 50 €

2018 marque le début de la production en série de l'Audi e-tron, le premier SUV entièrement électrique d'Audi. Le site de production fabrique également ses propres batteries. Audi Brussels emploie actuellement quelque 2.700 collaborateurs de 30 nationalités différentes. La gestion respectueuse des collaborateurs ne possédant pas les mêmes origines, convictions, langues, formations, cultures et les mêmes visions constitue la base de la collaboration chez Audi Brussels. Dans les halls de production totalement rénovés, vous découvrirez la production exclusive de l'e-tron, une voiture entièrement électrique. Durant votre visite, vous serez accompagné de guides spécialement formés à cet effet. Chaque visite dure maximum 2 heures 30 et démarre au pavillon des visiteurs où est projeté un film d'introduction retraçant l'histoire de l'usine et des quatre anneaux. Avant la visite de l'usine, nous mangerons au sein de la cantine de Audi.

## „Lëtzebuerger Mëtten“

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 25. März 2020  
ab 11h30  
**Wo/Où ?** Veräinshaus, Schous



Bei deftigem „Lëtzebuerger Kascht“ und zusammen mit einer 1Mann Band, die sämtliche Luxemburger Lieder kennt, wollen wir einen geselligen Mittag zusammen verbringen. Gutes Essen, Singen. Lachen, Tanzen sind die Leitwörter dieser Veranstaltung! Und wer letztes Jahr mit dabei war, weiss dass es ein unvergesslicher Spass wird!

*Repas luxembourgeois avec des plats typiques du pays et un orchestre qui joue des airs connus ! Manger, chanter, danser sont les mots-clés de cet événement*

## Überraschungsausflug - Journée Surprise

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Dienstag, den 31. März 2020, Uhrzeit wird mitgeteilt
<b>Wer/Qui ?</b>	Thierry und Josy
<b>Wo/Où ?</b>	Überraschung
<b>Preis/Prix ?</b>	+/-90 €



Vertrauen Sie uns? Dann melden Sie sich zu unserem Überraschungsausflug an. Sie wissen lediglich, dass es ein Tagesausflug ist! Wo es hingeht, was unternommen wird oder was gegessen wird, erfahren Sie erst am Tag selber. Nur eines können Sie sicher wissen: es wird ein interessanter und geselliger Tag sein.

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

## In Rente und was nun? Der etwas andere monatliche Stammtisch

<b>Wann/Quand ?</b>	Am Dienstag, den 21. Januar, 18. Februar und 17. März um 19h00
<b>Wo/Où ?</b>	Lorentzweiler, Saal Jo Gaffiné



Stehen Sie kurz vor der Rente oder haben Sie Ihren wohlverdienten Ruhestand kürzlich begonnen? Stellen Sie sich verschiedene Fragen wie: wie kann ich aktiv bleiben, was soll ich mit meiner gewonnenen Freizeit anfangen, usw.? Oder haben Sie konkrete Vorstellungen und wollen diese jemandem mitteilen? Dann melden Sie sich bei uns, wir organisieren einmal pro Monat einen Stammtisch wo diese Themen angesprochen werden!



## Patenschaftsnachmittag / Journée de parrainage

- Wann/Quand ?** Am Samstag, den 21. März 2020,  
um 14h30
- Wo/Où ?** In unseren Räumlichkeiten in  
Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Team Club Uelzechtdall



Patenschaften kennt man aus vielen Bereichen. Der Club will aber nicht dass Sie die Patenschaft über ein Tier übernehmen, oder etliche gelaufene Kilometer als Pate finanzieren für den guten Zweck. Vielmehr geht es uns darum, dass wir zusammen mit Ihnen Menschen, welche sich vielleicht noch nicht getraut haben im Club vorbeizuschauen, an einem Nachmittag zu begegnen. Jeder von uns kennt eine Person, die alleine zu Hause sitzt oder die so gerne etwas unternehmen würde, aber sich nicht traut. Das Ganze findet in unseren Räumlichkeiten statt, ganz zwanglos und bei guter Laune. So lernt dann jeder unser Team kennen und weiss auch wo unsere Büros sind. Und bei Kaffee und Kuchen tauschen wir uns aus und erklären den Club und die Aktivitäten. Und als besonderen Abschluss verlosen wir einen Tagesausflug unter all unseren neuen Kunden und deren Paten.

*Nous voudrions que vous deveniez parrain... d'une personne de votre entourage où que vous connaissez, et qui pour une raison ou une autre n'a pas encore osé venir au Club pour participer à une de nos activités. Dans nos bureaux, le temps d'une après-midi, nous vous accueillons, nous nous présenterons et expliquerons nos différentes activités. Le tout dans une atmosphère décontractée avec un bon morceau de gâteau. Et à la fin, un de nos nouveaux-venus pourra gagner une sortie d'un jour avec son/sa parain/marine*

## Theater: 14 Deeg Luxus

- Wann/Quand ?** Sonndeg, den 19. Januar 2020  
um 16.00 Auer
- Wo/Où ?** Hal Irbicht, Biereng/Miersch
- Preis/Prix ?** 10 €



D'Famill Thull huet en Openthalt vu 14 Deeg zu 2 an engem 5\*Luxushôtel gewonnen. Gewéinlech geet do d'Haute volée an an aus. Hei treffen elo déi 2 Welten openeen. Ausserdeem kommen eng ënner Pseudonym schaffend Hôtelkritikerin an eng Fra déi alles klaut wat se fënn an dësem Hôtel. Gutt dass an dësem Drënner an Driwwer d'Managerin vum Hôtel hire Portier huet deen hier mat Rot an Dot hëlleft de Schued a Grenzen ze halen.



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

## **Ausflüge / Excursions**

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

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

### **It's tea time**

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.*

#### **Nächste Daten/Next dates:**

14<sup>th</sup> of January: to be decided

11<sup>th</sup> of February: Peppange, rural museum

10<sup>th</sup> of March: Luxembourg-Grund

**!!!Please don't forget to register!!! For more info call us.**

**!!!Einschreiben nicht vergessen!!!**

### **Wanderwoche in Abtenau**

**Wann/Quand ?** Vom Donnerstag, den 17.  
bis zum Donnerstag,  
den 24. September 2020



Abtenau liegt auf ca. 712 m Seehöhe und ca. 45 km südöstlich von der Stadt Salzburg eingebettet zwischen der Osterhorngruppe, dem Tennengebirge und hohen Dachstein. Hier werden wir täglich abwechslungsreiche Wanderungen unternehmen.



## Deux expos à Liège : Toutankhamon Sculptures hyperréalistes (Belgique)



**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 14. Februar 2020

**Abfahrt/ Départ ?** Lorentzweiler – Gare 8h30

**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry

**Preis/Prix ?** +/- 65 €

Une visite au musée de la Boverie, où vous pourrez admirer une cinquantaine de sculptures hyperréalistes d'artistes internationaux. L'hyperréalisme est un courant artistique apparu dans les années 1970 aux États-Unis. Tournant le dos à l'abstraction et cherchant à atteindre une représentation minutieuse de la nature au point que vous vous demandez parfois si vous avez à faire à de vrais corps vivants, l'artiste hyperréaliste crée une œuvre tantôt amusante, tantôt dérangeante, mais qui ne laisse pas indifférent. Ensuite, vous ferez un bond dans le temps, pour une exposition inédite alliant la rigueur de la recherche scientifique à un parcours narratif et pédagogique. Elle raconte la vie au temps du règne de Toutankhamon, la mort du roi et la fascination qu'il exerce encore aujourd'hui. Une occasion exceptionnelle de découvrir l'histoire du célèbre archéologue Carter ou encore la passion de la Reine Elisabeth de Belgique pour l'Égypte.

## Visite de l'entreprise de poterie Dubois et du musée de la poterie de Bouffioulx



**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 06 Februar 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 7h00

**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry

**Preis/Prix ?** +/- 60 €

Établie dans une ferme près de Charleroi, la Poterie Dubois vous invite à découvrir l'histoire du grès vernissé. À observer l'habileté des artisans, la magie du tournage et la cuisson grand feu. La famille Dubois travaille l'argile local et le grès de Bouffioulx depuis 13 générations. Découvrez le musée et ses collections. La maison des potiers retrace à travers un parcours culturel et une importante scénographie, l'histoire et les origines de la poterie à Bouffioulx et dans l'entité, ses étapes de fabrication, le travail et l'art des potiers, les produits de fabrication et les émaux, ainsi que les différents usages de ces productions, pour comprendre et apprécier à sa juste valeur le métier de maître-potier.

## Journée Escape room : Le Dernier Rempart



**Wann/Quand ?** Am Dienstag, den 11. Februar 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 13h30

**Preis/Prix ?** +/- 70 €

Enfermés dans la tourelle des remparts, vous plongerez dans l'histoire dantesque d'une époque où secrets et convoitises s'entrechoquent à la lueur des épées. Sens de l'observation et travail d'équipe seront vos meilleurs alliés pour déjouer les faux semblants, découvrir et reconstituer les pièces du puzzle d'un secret bien gardé ! **Mécanismes High-tech – Décors immersifs – Énigmes rocambolesques seront au rendez-vous.** Les clés sont entre vos mains et prenez garde, une histoire peut en cacher une autre...

*Vous avez 60 minutes, pas une de plus!*

## Musée des illusions



**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 12. Februar 2020

**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 13h30

**Preis/Prix ?** +/- 22 €

Unique en Lorraine, le musée des Illusions vous propose la découverte de plus de 300 illusions optiques, expériences scientifiques interactives et un spectacle de magie présenté par Mann Peter le créateur du Musée. Au travers d'un parcours guidé, le maître des lieux invite chaque visiteur à découvrir et manipuler les différentes expériences. Vous comprendrez vite qu'un vrai magicien ne révèle jamais ses secrets... À l'issue de la visite, le visiteur devient spectateur et acteur d'une représentation d'illusionnisme de 90 min, où le public est invité à participer aux différents tours de magie proposés.



## Feinmechanisches Museum Fellenbergmühle



**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 13. Februar 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 13h30

**Preis/Prix ?** +/- 20 €

Die noch betriebsfähige, feinmechanische Werkstatt der Fellenbergmühle in Merzig, die 1927 in der bereits 1797 gegründeten ehemaligen Mahlmühle eingerichtet wurde, stellt heute eine industriegeschichtliche Rarität dar. Der Werkstattcharakter ist auch nach der abgeschlossenen Sanierung erhalten geblieben. Das scheinbare Gewirr aus Maschinen und Transmissionsriemen erzeugt eine Atmosphäre, die die Besucher der Werkstatt sofort in ihren Bann zieht. So können u. a. an der vom Gründer des feinmechanischen Betriebs in Merzig, Johann Peter Hartfuß, im Jahre 1931 entwickelten und patentierten „Trauring-Graviermaschine Cardan“ auch heute noch in wenigen Minuten die gewünschten Initialen in den Ring eingraviert werden

## Bundeskunsthalle Bonn „Beethoven“



**Wann/Quand ?** Am Dienstag, den 18. Februar 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 9h30

**Preis/Prix ?** +/- 35 €

Zum 250. Geburtstag des großen Komponisten und Visionärs Ludwig van Beethoven (1770–1827) präsentiert die Bundeskunsthalle in Kooperation mit dem Beethoven-Haus Bonn die zentrale Ausstellung zum Jubiläumsjahr 2020. Die Schau zeichnet die wichtigsten Lebensstationen Beethovens nach und verschränkt diese mit seinem musikalischen Werk. Sie gliedert sich in Themenkreise wie „Beethovens Sicht auf sich selbst“, „Freundschaften“ und „Geschäftliche Strategien“, denen jeweils musikalische Schlüsselwerke zugeordnet sind. Sie präsentiert einzigartige Originalexponate und ikonische Porträts, die die Persönlichkeit des Komponisten vorstellen und gleichzeitig sein gängiges Bild in der Öffentlichkeit hinterfragen. Originalinstrumente und Hörstationen lassen uns in historische Klangwelten eintauchen. Es wird nicht nur die Arbeitsweise des Komponisten, sondern auch der kulturhistorische Kontext seiner Lebens- und Wirkungsgeschichte veranschaulicht.

## Nationalbibliothek, Bibliothèque Nationale

**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 20. Februar 2020

**Treffpunkt?** Nationalbibliothek 14h00  
(oder mit uns per Zug und Tram)

**Preis/Prix ?** +/- 10 €



Die Nationalbibliothek ist ein öffentlicher Ort, der für alle in Luxemburg zugänglich ist. Die BnL ist die wichtigste Kulturerbe-, Wissenschafts- und Forschungsbibliothek des Landes. Neben mehr als 1,8 Millionen Publikationen bietet sie ihren Nutzern eine ständig wachsende Anzahl von Dokumenten im digitalen Format: elektronische Zeitschriften, E-Books und Datenbanken. Darüber hinaus ist sie ja seit kurzem in dem neuen Gebäude auf Kirchberg.

*La Bibliothèque nationale est un lieu public ouvert à tous à Luxembourg-Kirchberg. La BnL est la principale bibliothèque patrimoniale, scientifique et de recherche du pays. À côté de plus de 1,8 million de publications sur support papier, elle propose à ses usagers un nombre toujours croissant de documents sous format numérique : e-journals, e-books et bases de données.*

## Eglise Saint Joseph de Beauregard, Thionville

**Wann/Quand ?** Am Dienstag, den 25. Februar 2020

**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 9h00

**Preis/Prix ?** +/- 55 €



*En 1863, les Frères des Ecoles Chrésiennes lancent la construction d'une chapelle, inspirée de la cathédrale de Metz, sur l'emplacement de l'hôpital Beauregard. De style néo-gothique, elle est achevée en 1870. Grâce à un don de Mme Laydecker, le clocher monumental construit à la fin du siècle donne à l'église son surnom de "cathédrale de la Fensch". A découvrir sans tarder, son intérieur gothique, sa nef de vingt mètres, son chemin de croix, son maître hôtel de pierre blanche abritant pas moins de 15 statuettes ! Cette église n'est ouverte que quelques fois dans l'année mais occasionnellement elle vous ouvrira ses portes !*



## Time Travel

**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 27. Februar 2020  
**Treffpunkt?** Place Guillaume 14h00  
**Preis/Prix ?** 20 €



Erkunden Sie die Stadt Luxemburg in echt und in „virtual reality“ und erleben Sie eine echte Zeitreise mit Hilfe neuer Technologien! Die Stadt Luxemburg hat gerade ein Virtual-Reality-Pilotprojekt im malerischen Stadtteil Pfaffenthal ins Leben gerufen. Auf dem Weg vom Place Guillaume II in Richtung Pfaffenthal zeigt Ihnen ein Reiseleiter des Luxembourg City Tourist Office verschiedene, historische Punkte in der Oberstadt und nimmt Sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit dank einer Tablett App, die mit AR-Technologie (Augmented Reality) ausgestattet ist.

Bei den Mürbelsmillen angekommen, erwartet Sie der Zeitreisebus für eine 2 km lange Tour durch das Pfaffenthal. Dank der 3D-Brille können die Besucher ins Pfaffenthal des 19. Jahrhunderts eintauchen, während sie mit dem Bus durch die engen Gassen des Stadtteils fahren. Die Zeitreise endet auf der Plattform des Panoramaliftes.

## Le vieux moulin à eau d'Asselborn et le musée des écritoires

**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 6. März 2020  
**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 8h30  
**Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry  
**Preis/Prix ?** +/- 40 €



Ce musée vous propose une intéressante exposition sur le fonctionnement et les équipements d'un ancien moulin à eau millénaire. Existant depuis plusieurs siècles, le Moulin d'Asselborn est considéré comme l'un des plus anciens moulins à eau du Grand-Duché de Luxembourg débuts 1036, lorsque l'abbaye de Saint-Maximin acquit la propriété d'Asselborn via un contrat d'échange avec le monastère Stablo-Malmedy. Nous en profiterons pour visiter aussi le musée de l'écrivoire. Ce musée se consacre principalement aux instruments d'écriture et à leur évolution au fil du temps. Disposés par styles, matériaux ou thèmes, les objets sont accompagnés d'une multitude d'illustrations retraçant les différentes époques de l'histoire.

## Schloss Malberg

**Wann/Quand ?** Am Donnerstag, den 12. März 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 10h30

**Preis/Prix ?** +/- 35 €



Wenn der eigentliche Ursprung der Ortschaft sich im Dunkel der Geschichte verliert, so herrscht kaum ein Zweifel über die etymologische Bedeutung des Namens. Das althochdeutsche „mahal“ bezeichnet einen Versammlungsort, eine germanische Richtstätte, die in der Regel auf einem Hügel lag. Der gegen das Kylltal vorgeschobene Bergrücken eignete sich dazu bestens. Der bekannteste Herr von Malberg war der Ritter Kuno, der wegen seiner Tapferkeit im Waffendienst große Berühmtheit erlangte. Als er über 40 Jahre alt war, nahm er an einem Kreuzzug teil, der zum religiösen Erlebnis für ihn wurde. Er trat in die Abtei Himmerod als Mönch ein und verbrachte den Rest seines Lebens in strenger geistiger Zucht. Im Jahre 1302 wurde Malberg endgültig luxemburgisches Lehen. Es war die sehr umsichtige Politik des Grafen Heinrichs VII., die den Herrn von Malberg dazu bewog, wie zahlreiche andere Herren in der Eifel und den Ardennen, sich unter den Schutz des mächtig aufstrebenden Hauses Luxemburg zu begeben.

## Gläserne Schuhfabrik und Schuhmeile Hauenstein

**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 18. März 2020

**Abfahrt/Départ ?** Bissen 8h00

**Preis/Prix ?** +/- 55 €



In der Gläsernen Schuhfabrik werden uns die zirka 150 Arbeitsschritte gezeigt, die notwendig sind, um einen Schuh zu fertigen. Geführte Besichtigungen bei laufender Produktion. Herzstück der Josef Seibel Fabrik und eine Attraktion der besonderen Art ist die an die Produktionsstätte Hauenstein angeschlossene Erlebnis-Manufaktur – Gläserne Schuhfabrik. Als einzigartige Einrichtung auf der Welt, ist diese Schuh-Produktionsstätte ganz speziell auf den Besucherempfang ausgerichtet. Danach gehts dann zur Schuhmeile, denn Vielen ist der Luftkurort Hauenstein bekannt als das größte Schuhdorf der Welt. Ob Pumps, Ballerinas, High Heels, Stiefeletten, Keilabsatz-Schuhen, Boots oder Overknees – dem Schuhfan bietet die Schuhmeile Hauenstein eine riesengroße Auswahl an Schuhen aller Couleure und lässt Liebhaber-Hezen schneller schlagen. Insgesamt halten die Händler entlang der beliebten Shoppingmeile eine Million Paar Schuhe vor Ort ständig bereit.





## OUNI, Première épicerie bio sans emballages au Luxembourg



**Wann/Quand ?** Am Dienstag, den 24. März 2020

**Abfahrt/Départ ?** Mersch-Gare 14h00

**Preis/Prix ?** Transportkosten

*OUNI se pose comme une alternative écologique aux supermarchés conventionnels. Il est désormais possible de faire ses courses sans produire de déchets. OUNI, abréviation de « Organic Unpackaged Natural Ingredients », signifie « sans » en luxembourgeois. La boutique, vous ouvrira ses portes pour une visite guidée. La visite durera environ une heure avec une introduction sur l'histoire du magasin et les raisons de sa création. Nous profiterons également d'un petit coin café, thé... N'oubliez pas d'amener des sacs et bocaux pour vos achats !*

## Wellness in Weiskirchen



**Wann/Quand ?** Von Montag den 30. März bis  
Mittwoch den 1. April 2020

**Abfahrt/Départ ?** Mersch-Gare 08h00

**Preis/Prix ?** Hängt von den Behandlungen ab

Für 3 Tage erleben Sie Wellness-Behandlungen in einer warmen Wohlfühl-Atmosphäre im Pakkhotel \*\*\*\*. Vergessen Sie die Zeit und machen Sie Urlaub vom Alltag. Welche Behandlungen inbegriffen sind erfahren Sie bei Anruf.

*Weiskirchen est connu pour ses espaces wellness. Passez 3 jours de relaxation, massages, spa et repos avec nous.*



## Journée musicale à Thionville : Orgues de St Maximin et atelier de lutherie Alain Stella



**Wann/Quand ?** Am Mittwoch, den 01. April 2020

**Abfahrt/Départ ?** Lorentzweiler-Gare 09h00

**Preis/Prix ?** +/- 45 €

*À l'occasion de cette Journée Musicale nous aurons l'occasion de voir l'orgue de Saint-Maximin qui est actuellement un des instruments les plus beaux d'Europe. Ses possibilités techniques ont été reconnues par tous les grands organistes nationaux et internationaux et représentent un patrimoine important pour Thionville. Il se pourrait bien que ce vieil instrument ait péri lors du siège de la ville par le duc de Guise en 1558 où bien par la suite lorsque le chœur de la petite église paroissiale fut sacrifié aux travaux de fortification de la cité. Pour terminer cette journée, Alain Stella vous accueille dans son atelier pour vous faire découvrir le métier de luthier. Après une courte présentation de son parcours, il vous emmène à la découverte de ses secrets. Vous apprenez les étapes essentielles à la fabrication d'un violon, de la sélection du bois au choix des résines naturelles pour la réalisation du vernis. Vous avez la possibilité de découvrir les multiples techniques et matériaux utilisés.*

## Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus

Wir haben kürzlich mit dem Mierscher Kulturhaus eine rege Zusammenarbeit begonnen. Das Kulturhaus ist mitten im Zentrum unseres Einzugsgebietes und somit bot dies sich ganz natürlich an.



In dieser Ausgabe haben wir 4 verschiedene Aufführungen für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem **Vorzugspreis/Vorstellung** buchen können! Die Auswahl ist so vielfältig wie es das ganze Programm des Kulturhauses ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.

Wir wollen Sie auch darauf aufmerksam machen, dass das nächste Konzert unseres **Uelzechtdall Chouer am 2. Februar 2020** auch im Kulturhaus sein wird, und Sie schon Ihren Platz buchen können, entweder im Abo vom Kulturhaus oder bei uns.

Mehr dazu erfahren Sie auch auf [www.kulturhaus.lu](http://www.kulturhaus.lu) oder Sie rufen uns an.



## "Wein, Weib und Gesang", Luxembourg Philharmonia

**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 12. Januar 2020  
**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus  
**Preis/Prix ?** 17 €



Das luxemburgische Symphonieorchester Luxembourg Philharmonia feierte 2019 sein 40. Jubiläum. Es besteht aus ungefähr 90 MusikerInnen, hauptsächlich versierte Amateure sowie einigen Professionellen. Regelmäßige Konzerte in den großen Konzertsälen Luxemburgs wechseln sich mit gelegentlichen Auftritten im Ausland ab. Seit 1996 steht es unter der Leitung des dänischen Dirigenten Martin Elmquist.

Die 1993 in Wien geborene Mezzosopranistin Diana Kantner studiert seit April 2015 klassischen Gesang an der Hochschule für Musik Saar bei Prof. Ruth Ziesak. Ihren musikalischen Werdegang begann sie im Alter von acht Jahren im Kinderchor der Wiener Staatsoper; seit Studienbeginn ist sie in Saarbrücken regelmäßig solistisch inner- und außerhalb der Hochschule bei zahlreichen Konzerten und Opernproduktionen zu hören.

Der Tenor Marc Dostert studierte am Konservatorium der Stadt Luxemburg und an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Regelmäßig tritt er als Solist bei Messen und Konzerten in Luxemburg und im Ausland auf. Seit 2016 hat er eine Professur für Gesang und „Chant d'ensemble“ am Konservatorium der Stadt Luxemburg inne. Seit September 2013 ist der Tenor Domchorregens der Kathedrale in Luxemburg.

**Dirigent:** Martin Elmquist

**Solisten:** Mezzo-Sopran Diana Kantner, Tenor Marc Dostert

### Programm

Nach dem Vorbild des weltberühmten Neujahrskonzertes der Wiener Philharmoniker, bringt Luxembourg Philharmonia das gleiche Flair ins Mierscher Kulturhaus und präsentiert ein heiteres und beschwingtes Programm aus dem reichen Repertoire der Strauß-Dynastie, Franz Lehár und deren Zeitgenossen. Orchesterwerke wechseln sich ab mit erfrischenden Auftritten der österreichischen Sopranistin Diana Kantner und dem luxemburgischen Tenor Marc Dostert.

**Konzert in Zusammenarbeit mit** der Mierscher Kulturkommission

## Lieder ohnegleichen

**Daniel Johannsen, Tenor**  
**Christoph Hammer, Fortepiano**  
**(Hammerflügel)**

**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 31. Januar 2020

**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

**Preis/Prix ?** 23 €



Schuberts Lieder so authentisch wie möglich erklingen zu lassen, ist die Intention des österreichischen Liedsängers Daniel Johannsen und seines Klavierpartners Christoph Hammer, der auf einem historischen Instrument aus der Frühromantik spielt.

Daniel Johannsen, geboren 1978 in Wien, studierte Kirchenmusik in Graz, Gesang in Wien und ist Preisträger zahlreicher Wettbewerbe. 2016 trat er erstmals im Mierscher Kulturhaus auf in der Hausproduktion *Fremd bin ich eingezogen*.

Seit 1989 konzentriert sich der deutsche Dirigent und Musikwissenschaftler Christoph Hammer auf das Spiel historischer Tasteninstrumente, insbesondere des Hammerklaviers. Als Solist, Liedbegleiter und Kammermusiker hat er sich einen internationalen Ruf erworben.

**Tenor** Daniel Johannsen **Klavier** Christoph Hammer

### Programm

Ausgewählte Lieder von Franz Schubert



## **O Häerzi, do deng Nues 'mol aus Bokejempe vum Stued Fuesconcert mat Lëtzebuerger Lidder iwwert déi lëschtégst Zäit am Joer!**



**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 09. Februar 2020

**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

**Preis/Prix ?** 17 €

D'Bokejempe vum Stued an hiren Orchesterche sangen a spille sech duerch 100 Joer Fuesecht zu Lëtzebuerg. Bekannten a manner bekannten, al an nei Lidder iwwert d'Fuesent verroden eis viles iwwert de Stelleväert vun der Fuesecht zu Lëtzebuerg an de leschte Joerzénngen. Texter vu Poutty Stein, iwwert Eugène Bernard bis Pir Kremer, mat Musek vu Louis Petit, Jempy Kemmer oder Georges Urwald, an neien Interpretatiounen an Arrangementer garantéieren e lëschtégen, stëmmungsvollen an informative Fuesconcert, wou Dir als Bok verkleet gär gesi gitt.

Fuesboke kréien e Patt spendéiert.

**Et sangen** Germaine Begma, Christian Peckels, Arend Herold, Christophe Nanquette, Jemp Stronck, Carlo Migy, Thierry Konsbrück, Manfred Logelin, Yvon Streff a Georges Urwald

**Et spillen Tenorsaxophon** Georges Majerus **Akkordeon** Eugène Bozzetti

**Sousaphon** Fränz Ewen **Perkussioun** Guy Krier

**Kompositiounen, Arrangementer** Georges Urwald

**Leedung a Moderatioun** Georges Urwald

## Dido and Aeneas

**Opera in a prologue and three acts  
written by the Englisch Baroque  
composer Henry Purcell with a  
libretto by Nahum Tate**



**Wann/Quand ?** Am Samstag, den 29. Februar 2020

**Wo/Où ?** Mierscher Kulturhaus

**Preis/Prix ?** 25 €

Eine einzige Oper nur hat Henry Purcell komponiert, ein Werk von besonderem melodischem Erfindungsgeist. Der Held Aeneas, der aus dem brennenden Troja geflohen und mit seinen Schiffen über das Mittelmeer nach Nordafrika gelangt ist, trifft auf die schöne Königin Dido. Liebe erfüllt sie – und dennoch kommen sie nicht zueinander, da das Schicksal ruft. Aeneas zieht es fort nach Italien, um dort ein neues Reich zu gründen, während der verlassenen Dido kein Ausweg bleibt. Dido und Aeneas haben beide eine Vorgeschichte. Dido wollte ihrem verstorbenen Mann die Treue halten. Aber inwiefern kann man Altes loslassen und neu anfangen? Welche Kraft hat das Schicksal? Didos berühmte Klage, mit der sie ihr Leben und die Oper beschließt, stellt Purcells außergewöhnliche Ausdruckskraft unter Beweis, mit nur wenigen Tönen eine ganze Welt zu erschließen. Dido and Aeneas eine der frühesten Opern, die 1689 uraufgeführt wurde, beruht auf der „Aeneis“ von Vergil. Allerdings steht nicht der trojanische Held, sondern die stolze und unnahbare Dido im Zentrum der Oper Purcells – als Gefangene ihrer Gefühle und Prinzipien.

In dieser Neuinszenierung im Mierscher Kulturhaus, wird die Luxemburger **Mezzosopranistin Katrin Lena Heles** die Titelrolle der Dido gestalten. Nach ihrer musikalischen Ausbildung am Konservatorium der Stadt Luxemburg, begann sie 2011 ihr Bachelor-Studium an der Universität Mozarteum Salzburg, welches sie 2015 mit Bestnote abschloss und in den Master-Studiengang aufgenommen wurde. Katrin Lena Heles war in mehreren Opern-Produktionen des Mozarteums zu sehen. Außerhalb der Universität trat sie 2013 bei den Salzburger Festspielen als Lehrbube in Richard Wagners „Die Meistersinger von Nürnberg“ auf, 2017 übernahm sie dieselbe Rolle nochmals an der Mailänder Scala. Neben Opernauftritten ist sie regelmäßig bei Konzerten und Liederabenden zu hören. Katrin Lena Heles ist Preisträgerin der „Stiftung zur Förderung junger Künstler in Luxemburg“ sowie Stipendiatin des Richard Wagner Verbandes Trier-Luxemburg. Zur Zeit hat sie ein Engagement am Staatstheater Nürnberg.

**Inszenierung** Claude Mangen **Musikalische Leitung** Ensemble de la Chapelle Saint Marc Jean Halsdorf **Musikalische Leitung** Ensemble Vocal du Luxembourg / cantoLX Matthias Rajczyk **Bühne** N.N. **Kostüme** N.N. **Dido** Katrin Lena Heles **Aeneas** Peter de Laurentiis **Belinda** Véronique Nosbaum **Hexen, Zauberin, Seemänner und Matrosen** **Gefolge der Dido** N.N. **Chor** Carole Eades, Carolyn Gebhard, Alexandra von Habsburg, Katarzyna Kawinska, Julia Rumé (Sopran); Ria Lucas, Martin Origer, Elsbeth Ranke, Danielle Roster, Beate Wins (Alt); Jean-Luc Blasius, Ben Bley, Pit Brandenburger, Claude Clement, Roger Hennicot (Ténors); Luc Boentges, Carlo Entringer, Jean- Marie Laures, David Mestel, Claude Weber (Basses) **Orchester** Ensemble de la Chapelle Saint-Marc



## 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.*

Dieses Jahr stehen folgende Opern auf dem Spielplan:

Don Carlos	Giuseppe Verdi	02/02/20
La Sonnambula	Vincenzo Bellini	15/03/20
Alzira	Giuseppe Verdi	19/04/20
Lakmé	Leo Delibes	24/05/20
Nabucco	Giuseppe Verdi	21/06/20

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

## Kollektivkurse / Cours collectifs

### Jogging

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30
<b>Wo/Où ?</b>	Erfahren Sie jeweils bei Anruf
<b>Wer/Qui ?</b>	Thierry Vanderavero
<b>Preis/Prix ?</b>	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

<b>Wann/Quand ?</b>	Ab dem 06. Januar 2020, immer montags und freitags von 16h15-17h15 <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Schwimmbad Krounebiert in Mersch
<b>Wer/Qui ?</b>	Clément Goncalves
<b>Preis/Prix ?</b>	100 € / 12 Eintritte



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

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



## Badminton

- Wann/Quand ?** Ab dem 07. Januar 2020, immer dienstags von 09h00-11h00  
**(außer Schulferien)**
- 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 ?** Ab dem 06. Januar 2020, immer montags von 14h30-16h30  
**(außer Schulferien)**
- 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!



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

## Januar

Mi	01	Ferien
Do	02	Ferien
Fr	03	Ferien
Sa	04	Ferien
So	05	Ferien
Mo	06	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	07	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler
Mi	08	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	09	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Cours sur smartphone Samsung, Iphone
Fr	10	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Einkaufen
Sa	11	Cours de natation adultes
So	12	"Wein, Weib und Gesang"
Mo	13	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	14	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Lorentzweiler, It's tea time
Mi	15	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking, Kegeln in Gosseldange
Do	16	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Cours sur smartphone Samsung, Iphone
Fr	17	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen
Sa	18	Cours de natation adultes
So	19	Theater: 14 Deeg Luxus, Immer wieder Sonntags
Mo	20	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	21	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler, In Rente und was nun?, Golf Indoor
Mi	22	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	23	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Cours sur smartphone Samsung, Iphone
Fr	24	Jogging, Aquagym, Nordic Walking



Sa	25	Cours de natation adultes, Poter- a Spillnometteg in Lorenzweiler
So	26	Arturo Brachetti
Mo	27	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	28	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Lorentzweiler, Atelier recy-créatif, Golf Indoor
Mi	29	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	30	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre ganzer Tag, Cours sur smartphone Samsung, Iphone
Fr	31	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Lieder ohnegleichen

## Februar

Sa	01	Cours de natation adultes
So	02	Oper - Don Carlos, Uelzechtall, Konzert 2019: „Aber bitte mit Sahne“
Mo	03	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	04	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler, Golf Indoor
Mi	05	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	06	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Visite de l'entreprise de poterie Dubois, Initiation / formation à la tablette tactile Android ou IOS
Fr	07	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Einkaufen
Sa	08	Cours de natation adultes
So	09	O Häerzi, do deng Nues 'mol aus, Immer wieder Sonntags
Mo	10	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	11	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Lorentzweiler, It's tea time, Journée Escape room, Golf Indoor
Mi	12	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking, Musée des illusions
Do	13	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Feinmechanisches Museum Fellenbergmühle, Initiation / formation à la tablette tactile Android ou IOS
Fr	14	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Deux expos à Liège, Kaffisstuff in Heffingen
Sa	15	Cours de natation adultes
So	16	

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

Mo	17	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	18	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler, In Rente und was nun?, Bundeskunsthalle Bonn, Beethoven, Indoor Golf
Mi	19	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking, Kegeln in Gosseldange
Do	20	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Nationalbibliothek, Initiation / formation à la tablette tactile Android ou IOS
Fr	21	Jogging, Aquagym, Nordic Walking
Sa	22	Cours de natation adultes, Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	23	
Mo	24	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	25	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Lorentzweiler, Eglise Saint Joseph de Beauregard, Atelier recy-créatif
Mi	26	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	27	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre ganzer Tag, Timetravel Luxembourg, Initiation / formation à la tablette tactile Android ou IOS
Fr	28	Jogging, Aquagym, Nordic Walking
Sa	29	Cours de natation adultes, Dido and Aeneas, Kegeln in Schlindermenderscheid

**März**

So	01	
Mo	02	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	03	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler
Mi	04	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	05	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Visite de l'usine Audi
Fr	06	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Le vieux moulin à eau d'Asselborn, Einkaufen
Sa	07	Cours de natation adultes
So	08	Immer wieder Sonntags
Mo	09	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2



Di	10	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Lorentzweiler, It's tea time
Mi	11	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	12	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre, Schloss Malberg
Fr	13	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Kaffisstuff in Heffingen
Sa	14	Cours de natation adultes, Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	15	Oper - La Sonnambula
Mo	16	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	17	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler, In Rente und was nun?
Mi	18	Mettesdesch, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking, Gläserne Schuhfabrik und Schuhmeile Hauenstein, Kegeln in Gosseldange
Do	19	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre,
Fr	20	Jogging, Aquagym, Nordic Walking
Sa	21	Cours de natation adultes, Patenschaftsnachmittag
So	22	
Mo	23	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2
Di	24	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Lorentzweiler, OUNI, Atelier recy-créatif
Mi	25	Letzebuerg Metten, Recabic, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Gleichgewichtstraining, Gymnastique pour Dames, Krafttraining 3 & 4, Nordic Walking
Do	26	Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, TRX, Uelzechtdall Chouer, Theater, Interaktives Gedächtnistraining, Autopédestre ganzer Tag,
Fr	27	Jogging, Aquagym, Nordic Walking, Grosser Quizabend
Sa	28	Cours de natation adultes
So	29	
Mo	30	Jogging, Aquagym, Stricken ist inn, Yoga, Fit 4 Fun, Gym douce, Fitnesstraining, TRX, Sitzturnen Lintgen, Self défense, Es wird wieder genäht, Step-Aerobic, Krafttraining 1 & 2, Wellness in Weiskirchen
Di	31	Badminton, Acrylkursus, Recabic, Yoga Bissen, Aqua Jogging, Cardiotraining, Klengen Treppeltour, Nordic Walking, Poterstonn Brouch, Spillowend Lorentzweiler, Überraschungsausflug, Wellness in Weiskirchen



### Zum Herausnehmen

10, rue des Martyrs • L-7375 Lorentzweiler  
Telefon 26 33 64-1 • Fax 26 33 64-24  
[www.clubuelzechtdall.lu](http://www.clubuelzechtdall.lu)

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



## Acrylkursus / Cours d'acrylique

- Wann/Quand ?** Ab dem 07. Januar 2020, immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30 **(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Vereinsbau Rollingen/Mersch
- Wer/Qui ?** Ursula MULLER
- Preis/Prix ?** 90 € / Trimester



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

*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 ?** Ab dem 09. Januar immer 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 ?** Ab dem 06. Januar 2020,  
immer montags von 15h00-16h30  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Centre Culturel Helmdange

**Preis/Prix ?** 55 € / Trimester



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 Yogakurs 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 ?** Ab dem 06. Januar 2020, immer  
montags von 19h30h-20h30  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Salle des sports – école préscolaire  
Lintgen

**Wer/Qui ?** Nickels Francine

**Preis/Prix ?** 45 € / Trimester



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

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

## Gym douce - Globales Aktiv-Stretching

- Wann/Quand ?** Ab dem 06. Januar 2020, 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 ?** Ab dem 06. Januar 2020, 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

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.*



### Wann/Quand ?

- Ab dem 07. Januar 2020, immer dienstags von 09h00-10h00 in Bissen (Nouvelle Hall des Sports) **(außer Schulferien)**
- Ab dem 08. Januar 2020, immer mittwochs von 18h00-19h00 im Centre Culturel Helmdange **(außer Schulferien)**

### Wer/Qui ?

Rina Origer

### Preis/Prix ?

60 € / Trimester

## PILATES - Gleichgewicht und Muskelstärkung

### Wann/Quand ?

Ab dem 08. Januar 2020, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 **(außer Schulferien)**

### 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 »



<b>Wann/Quand ?</b>	Ab dem 06. Oktober 2020, immer montags 09h00-10h00 und donnerstags von 10h00-11h00 <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Neue Sporthalle Lintgen
<b>Wer/Qui ?</b>	Clément Goncalves
<b>Preis/Prix ?</b>	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 ?

Lintgen Vereinshaus: Ab dem 06. Januar 2020, immer montags von 15h00-16h00  
Nouvelle Hall

des Sports Bissen: Ab dem 08. Januar 2020, immer mittwochs von 10h00-11h00

**Wer/Qui ?** François Pizzimenti und Jessica Thommes

**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 ?** Ab dem 10. Januar 2020, 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 ?** Ab dem 06. Januar 2020,  
immer montags von 14h00-15h30  
**(außer Schulferien)**
- 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 ?** Ab dem 06. Januar, immer montags  
von 14h00-16h00 und ab dem  
08. Januar 2020, immer mittwochs  
von 14h00-16h00  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Montag: Amiperas Saal in Mersch  
Mittwoch: Vereinsbau Rollingen/  
Mersch
- Wer/Qui ?** Fabienne Streng
- Preis/Prix ?** 65 € / Trimester



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

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

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



## Uelzechtdall-Chouer

**Wann/Quand ?** Immer donnerstags, jeweils um 09h30

**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 ?** Ab dem 08. Januar 2020 immer mittwochs von 9h00 bis 10h00

**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Nouvelle Hall des Sports Bissen

**Wer/Qui ?** François Pizzimenti

**Preis/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.*

## Golf Indoor



**Wann/Quand ?** Ab dem 21. Januar immer  
dienstags von 11-12h 5x

*Cet hiver, les cours de golf se donneront dans le superbe golf indoor de Howald. Vous testerez avec Pascale, une manière complètement différente de pratiquer le golf.*

*Vous jouerez en face d'un grand écran reproduisant un driving range ou un parcours. Sur cet écran, mis à part l'effet visuel de la trajectoire de la balle, Vous aurez toutes les informations concernant la trajectoire de la balle, vitesse, spin, etc.*

*Les deux grand intérêts de ce simulateur sont que le golfeur est en mesure de s'observer, en mode vidéo et en mode 3D. Il y retrouvera toutes les informations concernant son swing, vitesse, rotation, répartition de la balance, etc.*

*De plus, votre instructrice dispose de deux écrans permettant de vous corriger, soit par des arrêts d'images, soit en opposant votre swing à un swing idéal, toutes ces informations seront sur l'écran en face vous.*

*Cette hiver grâce à cette nouvelle technologie votre technique et votre précision de jeu seront bien améliorées. Attention, le prix de ce cours sera établi suivant le nombre de personnes inscrites. (230 € / 3pers., 225 / 4pers., 230 / 3 pers.)*



## Step-Aerobic

**Wann/Quand ?** Ab dem 06. Januar 2020 immer montags von 9h30 – 11h00  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Lorentzweiler

**Wer/Qui ?** Jessica Thommes

**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 ?** Ab dem 09. Januar immer donnerstags von 13h30 – 14h30  
**(außer Schulferien)**

**Wo/Où ?** Lorentzweiler **Salle F. Doster**

**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 zu Bissen

- Wann/Quand ?** Ab dem 07. Januar 2020, immer dienstags von 19h00-20h15
- Wo/Où ?** Nouvelle Hall des Sports Bissen
- Wer/Qui ?** Danielle Gengler
- Preis/Prix ?** 55 €



Da im Winter kein Yoga Kurs im Wald möglich ist, laden wir Euch ein mit uns Yoga auf der Matte im Saal zu praktizieren. Das bewusste Wahrnehmen der Atmung (Pranayama) sowie der Körperhaltungen (Asanas) erlaubt uns abzuschalten vom Alltag und gleichzeitig eine Energetisierung zu erfahren.

*Comme en hiver il n'est pas possible de pratiquer le yoga en forêt, on vous invite à continuer le yoga 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 énergétiser.*

## Interaktives Gedächtnistraining

- Wann/Quand ?** Ab dem 09. Januar 2020, immer donnerstags von 09h30-10h30  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Cruchten Am Paschtoueschaff
- Wer/Qui ?** Jessica Thommes
- Preis/Prix ?** 30 € / Trimester



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

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



## Gymnastique pour Dames

- Wann/Quand ?** ab dem 08. Januar 2020 immer mittwochs von 20h00 bis 21h00  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Saal Nic Welter Mersch
- Wer/Qui ?** Thierry Vanderavero
- Preis/Prix ?** 100 € / Jahr



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

## Atelier recy-créatif

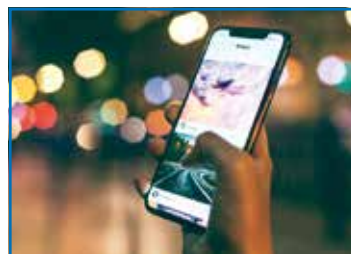
- Wann/Quand ?** Immer dienstags, den 28. Januar, den 25. Februar und den 24. März 2020  
**(außer Schulferien)**
- Wo/Où ?** Lorentzweiler
- Wer/Qui ?** Vanderavero Thierry
- Preis/Prix ?** Materialkosten



*L'air du temps est au recyclage, dans cette optique je vous propose d'essayer ensemble de détourner quelques objets de leur utilité première. Bouteilles plastiques, conserves et autres objets seront les bases de votre expression créative.*



## Cours sur smartphone Samsung, Iphone ...



**Wann/Quand ?** Ab dem 09. Januar immer Donnerstag  
4x um 14h00

**Preis/Prix ?** 25 €

*Parfait pour savoir bien utiliser son smartphone car malheureusement le smartphone pour senior débutant n'existe pas ! Vous voulez sûrement passer d'un vieux modèle à un vrai téléphone moderne, aller sur internet et consulter les horaires de trains ou la CFL en direct, discuter sur Whatsapp avec votre famille ou encore jouer à des jeux dans les transports, et c'est bien naturel ! Nos cours sont là pour vous former au basique et vous initier à toutes les possibilités ! C'est la même chose que pour les tablettes mais adapté au smartphone : Apprendre à se servir des options de communication du téléphone: comment envoyer un SMS/MMS, appeler et consulter sa boîte message de manière moderne (messagerie vocale visuelle). Connaître les options multimédias qui vous seraient utiles. Présentation du Google Play store ou Apple store plus approfondie : le téléphone étant tout le temps sur vous, plein d'applications très utiles pourront être vues !*

## Initiation / formation à la tablette tactile Android ou IOS



**Wann/Quand ?** Ab dem 06. Februar immer  
Donnerstag 4x um 14h00

**Preis/Prix ?** 25 €

*La tablette est souvent un bon outil pour remplacer les ordinateurs chez les seniors, beaucoup plus simple et convivial, elle propose souvent tout ce dont on a besoin pour une utilisation occasionnelle. Nos cours de tablette tactile vous forment à configurer votre tablette Samsung, Apple Ipad ou autres et à leurs fonctionnements. Nous verrons les bases qui vous permettront d'utiliser votre tablette au quotidien: Apprendre à se servir des fonctions essentielles: mettre en route la tablette, redémarrer, options réseau, accessibilité etc. Nous verrons comment installer des applications sur la tablette et les gérer depuis Google play ou le Apple store. Virus et sécurité notamment pour les achats. Applications multimédias: photos, partager des documents, mails. Présentation d'une sélection d'applis sympathiques (MOBILITEIT, météo,Whatsapp ...) et prises en mains, vous verrez avec votre Expert ce qui pourrait vous intéresser.*



## **Zusammenarbeit Club Uelzechtdall – Biissen bewegt sech**



Im Rahmen unsres Aktionskonzeptes, das wir mit dem Familienministerium immer über 3 Jahre ausarbeiten, liegt diesmal ein Schwerpunkt auf der Bewegung und dem gesunden Essen. Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, weitere für Sie interessante und professionell geleitete Kurse zu besuchen, haben wir in dieser Broschüre eine Zusammenarbeit mit der Asbl „Biissen bewegt sech“ angestrebt. Somit können wir Ihnen, zusätzlich zu unserem schon bestehenden Angebot, 5 neue Sportkurse anbieten, die allesamt von ausgebildetem Personal geleitet werden.

Auch hier gilt es, sich bei uns anzumelden!

## **Aqua Jogging**

Beim Aqua-Jogging schwebt der Körper mit Hilfe eines Gürtels im Wasser. Es eignet sich für alle die länger sportlich inaktiv waren oder aus gesundheitlichen Gründen nicht Joggen können. Das Laufen im Wasser ist im Gegensatz zum Laufen draussen, schonender für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule und ist trotzdem ein effizientes Ausdauertraining, welches das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur stärkt.



*Aqua Jogging convient aux personnes qui ont été inactives pendant une longue période ou qui ne peuvent pas faire du jogging pour des raisons de santé. Courir dans l'eau est contrairement à la course à pied à l'extérieur, doux pour les ligaments, les articulations et la colonne vertébrale et reste un entraînement d'endurance efficace, qui entraîne le système cardiovasculaire et renforce les muscles.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer dienstags 9:15-10:00 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Piscine Krounebiert Mersch
<b>Wer/Qui ?</b>	Christopher Benzschawel
<b>Preis/Prix ?</b>	95 €

## Cours de natation adultes (Débutants)

Der Schwimmkurs für Anfänger eignet sich für Nicht-Schwimmer oder Personen die Angst vor dem Wasser haben. In diesem Kurs wird in kleinen Gruppen bis maximal 6 Personen und somit in einer stressfreien Atmosphäre und einer individuellen Betreuung gearbeitet.



*Le cours de natation pour débutants convient aux non-nageurs ou aux personnes ayant peur de l'eau. Dans ce cours, on travaille en petits groupes jusqu'à 6 personnes maximum, donc dans une atmosphère sans stress et avec un soin individuel.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer samstags 11:15-12:00 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Piscine Nordpool Colmar-Berg
<b>Wer/Qui ?</b>	Steve Fischbach
<b>Preis/Prix ?</b>	95 €

## Krafttraining

Durch ein Krafttrainingsprogramm können Muskulatur und Motorik bis ins hohe Alter auf einem hohen Niveau gehalten werden. Beim maschinengestützten Krafttraining wird die muskulatur isoliert trainiert. Mit eingebundenen Koordinations- und Beweglichkeitsübungen wird ein Ganzkörpertraining erzielt.



*Un cours de musculation avec le but de renforcer et préserver les muscles et la motricité jusqu'à l'âge avancé. Il s'agit d'un entraînement des muscles de stabilisation avec des exercices de mobilité et de la coordination.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Krafttraining 1: immer montags 9:30-10:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b> Krafttraining 2: immer montags 10:30-11:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b> Krafttraining 3: immer mittwochs 9:30-10:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b> Krafttraining 4: immer mittwochs 10:30-11:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Sporthal Bissen
<b>Wer/Qui ?</b>	Steve Fischbach / Christopher Benzschawel
<b>Preis/Prix ?</b>	50 €



## **Fit mat Häerz – Cardiotraining (Prävention und Rehabilitation)**



In diesem Kurs werden Muskulatur, Koordination, Gleichgewicht und vorallem das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Cardiotraining wirkt sich in vielen Bereichen positiv auf den Körper aus. Herz-kreislaufsystem und Immunsystem werden geschützt und gestärkt. Cardiotraining wirkt präventiv gegen Krankheiten wie z.b. Herzinfarkt, Osteoporose oder Diabetes.

*Un entraînement cardio implique des multiples avantages au corps. Le système cardiovasculaire et le système immunitaire sont protégés et renforcés. Vous réduisez les risques d'être frappé par des maladies typiques telles que les crises cardiaques, l'ostéoporose ou le diabète.*

<b>Wann/Quand ?</b>	Immer dienstags 10:30-11:30 Uhr <b>(außer Schulferien)</b>
<b>Wo/Où ?</b>	Sporthal Bissen
<b>Wer/Qui ?</b>	Christopher Benzschawel
<b>Preis/Prix ?</b>	50 €

**Privatkurse / Cours privés**

## **Revaline – Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form**



**Wann/Quand ?**

Nach Termin

**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



<b>Wann/Quand ?</b>	Nach Termin
<b>Wo/Où ?</b>	Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler
<b>Preis/Prix ?</b>	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.

Der 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



<b>Wann/Quand ?</b>	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 ?** 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

### „Klengen Treppeltour“

- Wann/Quand ?** Immer dienstags von 14h00-17h00
- Wo/Où ?** Erfahren Sie jeweils bei Anruf
- Wer/Qui ?** Denise Kips



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 ?** Am Donnerstag, den 30. Januar 2020  
Am Donnerstag, den 27. Februar 2020  
Am Donnerstag, den 26. März 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

### Region Lorentzweiler

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

**Wann/Quand ?** Immer dienstags von 09h00-10h30



### Region 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?** Am Samstag, den 29. Februar 2020

**Abfahrt/Départ?** Lorentzweiler-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.

**Bitte Turnschuhe nicht vergessen!**

**Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt.**



## Kegeln in Gosseldange



**Wann/Quand?** Am 15. Januar, 19. Februar und am 18. März 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.*

## Unser laufendes Programm

### Poterstonn Lorentzweiler und Brouch



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

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

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

**Wann/Quand ?** Im Saal „Jo Gaffiné“: Am Dienstag, den 14. und 28. Januar 2020  
Am Dienstag, den 11. und 25. Februar 2020  
Am Dienstag, den 10. und 24. März 2020  
Im Festsaal Brouch: Am Dienstag, den 07. und 21. Januar 2020  
Am Dienstag, den 04. und 18. Februar 2020  
Am Dienstag, den 03., 17 und 31. März 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.

Im Festsaal Brouch    Am Dienstag, den 07. und 21. Januar 2020  
                                 Am Dienstag, den 04. und 18. Februar 2020  
                                 Am Dienstag, den 03., 17 und 31. März 2020

**Wer/Qui ?**                      Clément Goncalves

## Kaffisstuff in Heffingen

**Wann/Quand ?**            Am Freitag, den 17. Januar,  
                                 14. Februar und am 13. März 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 !***



## Einkaufen



**Wann/Quand ?** Am Freitag, den 10. Januar,  
07. Februar, und am 06. März 2020  
ab 11h00

**Preis/Prix ?** 5 €

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

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

## Immer wieder Sonntags ...



**Wann/Quand ?** Am Sonntag, den 19. Januar,  
09. Februar und am 08. März 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 ?** Am Samstag, den 25. Januar,  
22. Februar und 14. März 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 dabeihaben und für diejenigen die wollen können wir dann zusammen neue Spiele entdecken, respektive alte Spiele wieder neu aufleben lassen.

Das ganze natürlich mit Getränken, und Kuchen darf auch nicht fehlen. Wir freuen uns schon zusammen mit Ihnen diese Nachmittage verbringen zu können.



## Mëttesdësch

**Wann/Quand?**

Mittwoch von 11h45-14h00

<b>08/01/20</b>	Lensenzopp
<b>15/01/20</b>	Gesolpertes mat Speckgromperen a Sauerkraut
<b>22/01/20</b>	Kanengershämmercher mat Beilagen
<b>29/01/20</b>	Hierken mat gequellte Gromperen
<b>05/02/20</b>	Wainzossis mat Purée an Zalot
<b>12/02/20</b>	Chicons mat Ham
<b>19/02/20</b>	<b>Kee Mëttesdësch</b>
<b>26/02/20</b>	Lasagne
<b>04/03/20</b>	Fëschpaschtéit
<b>11/03/20</b>	Kallefsragout
<b>18/03/20</b>	2 Zorte Nudelen
<b>25/03/20</b>	Letzebuerger Metten

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

**Wo/Où ?**

Lorentzweiler Saal „Jo Gaffiné“

**Wer/Qui ?**

Monique BAUER, Guy SCHILTZ

**Preis/Prix ?**

14 € Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

# Photogalerie



Wanderwoche Glottertal



Wanderung in Berdorf

Stausee im Kanu







### Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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



### **Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall**

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

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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



## Das Team

### Direktion



**Josy**

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

### Animation



**Thierry**

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

### Sekretariat



**Joé**

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



10, rue des Martyrs • L-7375 Lorentzweiler  
Telefon 26 33 64-1 • Fax 26 33 64-24 • [www.clubuelzechtdall.lu](http://www.clubuelzechtdall.lu)

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

## Animation



**Clément**

**Tél.** 26 33 64-23  
**E-mail** clement@ cud.lu



**Ervin**

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



**Jessica**

**Tél.** 26 33 64-23  
**E-mail** jessica@ cud.lu

### **Öffnungszeiten Sekretariat:**

Montag-Donnerstag 09-00-12h00  
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](http://www.help.lu)

**help** ♥  
All Dag ass e gudden Dag