



# Hierscht am Dall 2021



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





**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## Der Herbst bringt neuen Wind..,

Wir hatten Ihnen schon angekündigt, dass der Herbst 2021 Veränderung mit sich bringen wird. Daraufhin haben sich viele von Ihnen Gedanken gemacht, was denn ändern würde. Eins ist im Vorfeld schon mal sicher: die Vielfalt unseres Angebotes bleibt bestehen. Auch in unserem Team ändert sich nichts. Josy und Thierry kriegen zwar so langsam graue Haare und ein paar Falten, aber es dauert noch ein bisschen bis beide in Rente gehen.

Die große Veränderung wird unser äußeres Erscheinungsbild sein. Nach nunmehr 21 Jahren haben wir uns dazu entschieden, unseren Look aufzufrischen. Und somit bekommt der Club ein neues, dynamisches Logo.

Ein Logo welches die bildliche Sprache des jetzigen Logos übernimmt, sprich die Pappeln und den Flusslauf, aber auf eine modernere Art. Das neue Logo soll auch unsere Einheit und unseren Zusammenhalt zum Ausdruck bringen, die Geselligkeit und das Miteinander das wir tagein, tagaus mit Ihnen zusammen leben und erleben.

Wir wollten das neue Logo auch so gestalten, dass die Grafik ganz ohne Text auskommt, und das Ganze somit vielseitiger einsetzbar wird.

Aber wo ist denn nun dieses Logo fragen Sie sich. Wenn sie jetzt diese Seite umblättern, dann werden Sie es entdecken. So wie auf den folgenden Seiten wird unser neues Programmheft in Zukunft aussehen!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spass beim Entdecken unseres Erscheinungsbildes aber natürlich und vor allem auch beim Entdecken unsererer Aktivitäten die wir Ihnen für den Herbst vorbereitet haben!





Club  
UELZECHTDALL



# Hierscht am Dall 2021

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



Der Herbst bringt neuen Wind., .....	3
<b>INFOS:</b>	
Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet.....	8
Wo steige ich eigentlich in den Bus? .....	9
Chèque cadeau à offrir.....	10
Vente des clés USB .....	10
Carnet d'adresses .....	11
<b>HIGHLIGHTS :</b>	
Störende Wahrheiten – Geführter Rundgang mit Danielle Igniti .....	12
Chrëschtmaart zu Luerenzweiler   Marché de Noël à Lorentzweiler .....	13
Soirée Bingo !.....	13
Pôle multimodal CFL .....	14
Musée de la céramique à La Louvière.....	14
Yacobson Ballet - Les Sylphides   La belle au bois dormant.....	15
Hierschtfest mat Choucroute Garnie .....	15
<b>KONFERENZEN   CONFERENCES :</b>	
Was kann ich tun um mich auf den Ruhestand vorzubereiten? .....	16
<b>NEUE KOURSE   NOUVEAUX COURS :</b>	
Noten lernen, wieso nicht ?   Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes ! .....	17
Innen-Pétanque.....	17
Fit mat Danzen .....	18
VTT dans la nature .....	18
Deo selber machen.....	19
Badesalz selber herstellen.....	19
Kreativatelier .....	20
Makramee Basiskurs - Schlüsselanhänger und Blumenampel.....	20
Adventskranz oder Adventsgesteck basteln .....	21
Weihnachtsbäckerei .....	21
<b>AUSFLÜGE   EXCURSIONS :</b>	
Die Burg von Fels   Le Château-fort de Larochette .....	22
Visite guidée de la ville de Mersch.....	23
Belval - Visite combinée du Haut Fourneau et de la Cité des Sciences.....	24
Nationalmuseum für Geschichte und Kunst .....	24
Kulturhuuf Musée – Musée luxembourgeois de l'imprimerie et de la carte .....	25
Centre international du cheval de Vielsam (B).....	25
Pilze : von essbar bis giftig .....	26
Alpaka Wanderung in Hovelange.....	26
Exposition Napoléon à Liège .....	27
Glühweinfahrt auf der winterlichen Mosel.....	27
ESCAPE ROOM : l'union sera votre force.....	28
Notre Dame de Tournai (Unesco 2000) et l'Hôpital Notre Dames à la rose.....	28
Musée National des Mines de Fer.....	29
Conservatoire National de Véhicules historiques.....	29
Découverte des boules de Noel de Meisenthal.....	30
Visite exposition « Lost Ocean » au musée des sciences naturelles .....	30
THEATER : Näscht geet méi   « rien ne va plus » .....	31
Naturwanderung in Begleitung mit einem Esel.....	32
Die Welt der Parfümherstellung   Les secrets de la fabrication de parfum.....	32
<b>Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus :</b> .....	37
- KONZERT: Der Geiger von Echternach .....	37
- KONZERT: Premier concert de l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg .....	38
- SPEKTAKEL: Peggy Guggenheim – Woman before a Glass.....	38

- SPEKTAKEL : Je suis comme je suis .....que voulez-vous de plus, que voulez-vous de moi? .....	39
- SPEKTAKEL : Negativ Et war jo och esou schéin .....	40
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège .....	41
<b>KOLLEKTIVKURSE   COURS COLLECTIFS :</b>	
Jogging.....	41
Aquagym in Mersch.....	42
Badminton .....	42
Pickle Ball.....	43
Stricken ist inn!.....	43
Bleib Fit Tanz Mit.....	44
Yoga .....	44
Acrylkursus   Cours d'acrylique.....	45
Fit for Fun.....	45
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching.....	46
Fitnesstraining .....	46
Recabic .....	47
TRX « entraînement par suspension de poids de corps ».....	47
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung.....	48
Sitzturnen in Bissen und Lintgen.....	48
Self défense.....	49
Es wird wieder genäht! .....	49
Uelzechtall-Chouer.....	50
Stimmbildung und Atemtechniken .....	50
Equilibre et prévention des chutes.....	51
Step-Aerobic.....	51
Interaktives Gedächtnistraining .....	52
Gymnastique pour Dames .....	52
Nordic Walking Cours intensif .....	53
<b>PRIVATKURSE   COURS PRIVÉS :</b>	
Remise en forme .....	54
Sprechstunde .....	54
Computer   Internet .....	55
<b>FREIZEITAKTIVITÄTEN   LOISIRS :</b>	
Rad fahren .....	55
“Klengen Treppeltour”.....	56
Autopédestre .....	56
Autopédestre ganzer Tag .....	57
Mit Nordic Walking in Form.....	57
Mit Ervin und dem Smartphone durch den Wald .....	58
Kegeln in Schlindermanderscheid .....	59
Kegeln in Gosseldange.....	59
Pétanque in Lorentzweiler .....	60
<b>UNSER LAUFENDES PROGRAMM :</b>	
Spillowend Lorentzweiler .....	61
Kaffisstuff in Heffingen .....	61
Einkaufen.....	62
Immer wieder Sonntags. . . ..	62
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler .....	63
Mëttesdësch .....	63
Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtall .....	64
Politique de confidentialité du Club Uelzechtall .....	65
<b>DAS TEAM UELZECHTDALL</b> .....	66-67

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



### Wann/Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

### Wer/Qui ?

Team

### Preis/Prix ?

20€/cours

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

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

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

**Clément** : Zoom, Teams, Skype

**Thierry et Jessica** : Facebook, WhatsApp

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

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

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

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



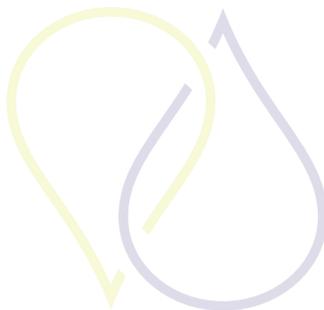
Die angegebenen Abfahrtsorte für Ausflüge sind immer Lorentzweiler oder Mersch, der Club arbeitet aber bis Steinsel und Bissen, Fischbach und Heffingen.

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

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

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

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



## Chèque cadeau à offrir



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



### Vente des clés USB

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

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

## Carnet d'adresses

### Commune de Bissen

Nouvelle Hall des Sports - ZAC Klengbousbiérg

---

### Commune de Nommern

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

---

### Commune de Helperknapp

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

Koschteschbau - 1, rue de l'Eglise | L-7481 Tuntange

---

### Commune de Fischbach

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

---

### Commune de Heffingen

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

---

### Commune de Lintgen

Veräinshaus - 27, rue de l'Eglise | L-7446 Lintgen

Nouvelle salle des Sports - 50, rue de la Gare | L-7448 Lintgen

Salle des Sports école primaire - Place publique | L-7446 Lintgen

Am Mouschelt - 250, rue de Fischbach | L-7447 Lintgen

---

### Commune de Lorentzweiler

Salle des Sports « Spillschoul » - Campus scolaire Jos Wohlfart  
4, rue J. P. Glaesener | L-7358 Lorentzweiler

Centre Culturel - 120, route de Luxembourg | L-7374 Helmdange

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

Sall « Fautelfiels » - 10, rue des Martyrs | L-7375 Lorentzweiler

---

### Commune de Mersch

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

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

Krounebiérg - 14, rue de la Piscine | L-7572 Mersch

---

### Commune de Steinsel

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

Musique Schoul « A Schmatt » - 13, rue Paul Eyschen | L-7317 Steinsel

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

## **Störende Wahrheiten – Geführter Rundgang mit Danielle Igniti** **Vérité dérangeantes – Promenade guidée avec Danielle Igniti**



### **Wann | Quand ?**

Am Donnerstag, den 30. September 2021,  
um 10h00

### **Wo | Où ?**

Lorentzweiler, Treffpunkt bei der Gemeinde

### **Wer | Qui ?**

Danielle Igniti

### **Preis | Prix ?**

Gratis, bis auf eventuell das Mittagessen

„Störende Wahrheiten“ ist ein Kunstprojekt im öffentlichen Raum der Gemeinde Lorentzweiler. Dieses Jahr findet das Projekt auf der N7 statt, und es ist Ihnen sicherlich schon aufgefallen, sei es im Kreisverkehr oder vor dem Jugendhaus zum Beispiel. Frau Danielle Igniti wird uns auf unserem Rundgang begleiten und uns Erklärungen sowohl zum Projekt als auch zu den verschiedenen Kunstwerken geben. Nach der Visite können die, die wollen noch zusammen zu Mittag essen und sich über diese störenden Wahrheiten austauschen.

*Les vérités dérangeantes sont la base de ce projet artistique dans l'espace public. La N7 à Lorentzweiler a été investie par différents artistes. Lors d'une promenade guidée, Madame Danielle Igniti vous fera découvrir tant le projet que les œuvres d'art. A la fin de la visite, il y a moyen de se retrouver autour d'un repas.*

## Chrëschtmaart zu Luerezenweiler Marché de Noël à Lorentzweiler



Zusammen mit den Lorentzweiler Guiden und Scouten, haben wir uns entschieden die vorweihnachtliche Stimmung nach Lorentzweiler zu bringen. Und zwar werden wir einen Weihnachtsmarkt organisieren. Von Glühwein über leckeres Essen bis hin zu selbstgemachten Weihnachtssocken, alles was es auf einem Weihnachtsmarkt gibt, wird hier sein.

Nähere Informationen erhalten Sie noch in einer Spezialausgabe unserer Zeitung. Sie können sich aber jetzt schon das Datum vormerken: **der Markt wird am 11. Dezember 2021 ab 14h00 stattfinden!**

Wir freuen uns jetzt schon wahnsinnig darauf.

*Ensemble avec les guides et scouts de Lorentzweiler, nous avons décidé de ramener, le temps d'une après-midi, l'ambiance des marchés de Noël à Lorentzweiler.*

*Dans les rues du centre vous allez trouver tout ce qui distingue ces marchés : du vin chaud, des bonnes petites gourmandises, des décorations et gadgets de Noël fait maison, et plein d'autres choses.*

*Plus d'informations vous seront communiqués dans une prochaine publication, mais vous pouvez déjà retenir la date : **le marché de Noël aura lieu le samedi, 11 décembre 2021 à partir de 14h00 !***



## Soirée Bingo !



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 26. November 2021,  
um 17h00

### Wo | Où ?

Verainshaus Schoos

### Wer | Qui ?

Jessica Cales & Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

5€ pro Spiel

*Tout le monde aime une bonne partie de bingo : c'est simple, amusant et favorise une saine compétition. Un jeu incontournable pour les fans du bingo. La règle est simple, ses boules numérotées sont tirées au sort, le premier joueur qui réussit à remplir sa grille de bingo remporte une surprise. Autour d'une « lerbulli » venez passer un moment convivial et festif, et prenez votre dose d'adrénaline ! N'hésitez plus et venez vite tester l'un de nos Bingos.*

## Pôle multimodal CFL



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 07. Oktober 2021,  
Abfahrt um 09h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Bettemburg

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 50€

CFL multimodal und CFL cargo bieten ein qualitativ hochwertiges und auf den Kunden zugeschnittenes Dienstleistungsportfolio an: kombinierter und konventioneller Schienengütertransport, Wagonwartung und -reparatur, Zollabfertigung sowie Speditions- und Logistikleistungen. Luxemburg beziehen sich die Aktivitäten von CFL multimodal auf den intermodalen Terminal Bettemburg-Düdelingen im Eurohub Sud Logistik Park. Mit seiner strategischen Lage auf dem Rail Freight Corridor 2 (North Sea-Mediterranean) und mitten auf den Hauptachsen der europäischen Transportrouten, ist dieser multimodale Hub durch seine vorteilhafte Lage für die Zusammenführung multimodaler Transportströme sowohl europaweit, als auch darüber hinaus, geeignet.

*CFL cargo est une entreprise ferroviaire, fournissant des services de fret ferroviaire au Luxembourg et en Europe, avec ses filiales situées au Danemark, en Allemagne, en France et en Suède. Lors de notre visite guidée, vous serez impressionné par la logistique et le nombre croissant de conteneurs que gère le pôle multimodal.*



## Musée de la céramique à La Louvière



### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 28. November 2021,  
Abfahrt um xxxxx

### Wer | Qui ?

Vanderavero Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 60€

*Musée, espace d'art et de création dédié à la céramique, Keramis est sur le site de l'ancienne faïencerie Boch à La Louvière. Son architecture, contemporaine et audacieuse, englobe un édifice ancien classé qui contient trois fours-bouteilles géants, les derniers exemplaires du genre en Belgique. Les collections de Keramis sont magnifiques et proviennent entre autre des collections privées comme celle de la Fondation Boch Keramis. Les collections rassemblent également des documents d'archive et des témoignages, dans le cadre de la sauvegarde du patrimoine artistique et archivistique de l'ancienne manufacture Boch Frères Keramis à La Louvière.*

*Après l'expo il y aura un atelier céramique où chaque participant peut créer sa pièce !*

## Yacobson Ballet - Les Sylphides / La belle au bois dormant



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 9. Februar 2022  
um 19h30

### Wo | Où ?

Cape Ettelbrück

### Preis | Prix ?

36€

Das Jakobson-Ballett aus St. Petersburg steht für eine brillante klassische Technik und die Tradition der einzigartigen Schule ihres berühmten Gründers, dem Choreographen Leonid Jakobson. Die vielfach preisgekrönte Balletttruppe gehört zu den besten und am meisten bewunderten Formationen in Russland und weltweit.

Voller Kraft und Eleganz und mit berauscher Vielfalt präsentiert die Compagnie in Ettelbrück drei choreographische Meisterwerke. Erleben Sie das romantische Ballett Sylphides, und mit dem ersten Akt aus Dornröschen, eines der beliebtesten Werke der Ballettliteratur, um sich schließlich ganz der tänzerischer Feinarbeit des Grand Pas, letzter Akt des Paquita-Balletts, hinzugeben.



## Hierschfest mat Choucroute Garnie



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 8. Oktober 2021  
ab 11h00

### Wo | Où ?

A Mouschelt, Lintgen

### Preis | Prix ?

25€

Im Herbst fallen die Blätter, und ebenso die Temperaturen. Da darf das Essen auch wieder deftiger sein. Deshalb laden wir sie ein, zusammen mit uns den Herbst zu feiern. Ganz zünftig mit einer hausgemachten „Choucroute garnie“. Und natürlich mit jeder Menge guter Stimmung. Und damit das Sauerkraut nicht direkt zu Hüftgold wird, haben wir auch ein Tanzorchester für Sie bereit.

*En automne les températures descendent tout doucement, ce qui nous permet de faire monter un peu les calories dans nos plats. Bien sûr que les bonnes calories : une bonne choucroute garnie faite maison vous attend. Et pour ceux qui ont peur des calories, l'orchestre vous jouera des valse et autres musiques pour danser et faire la fête.*

## Gemeinsam auf dem Weg in die Pension!

*Ensemble vers la retraite!*

Was kann ich tun um mich auf den Ruhestand vorzubereiten?

Wie kann ich herausfinden womit ich meinen neuen Lebensabschnitt gestalten möchte?

In einer spritzigen und lebensbejahenden Konferenz werden die Zuhörer von Henri Feit, selbst noch ein junger Rentner, aufgefordert, sich selbst neu zu entdecken. In gemüthlicher Stimmung werden die wichtigsten Fragen zum Thema Transition Berufsleben-Rente erläutert und mit Anekdoten untermalt.

Die gleiche Konferenz findet an 3 verschiedenen Abenden in 3 verschiedenen Ortschaften statt, so können sie die auswählen die ihnen am besten passt!

*Vous êtes bientôt à la retraite et vous vous interrogez sur cette nouvelle étape dans votre vie ?  
Vous êtes déjà retraité et vous souhaitez donner un nouvel élan à votre retraite ?*

*Dans le cadre de cette séance d'information, Henri Feit, jeune retraité en herbe, partagera avec vous sa propre expérience et quelques anecdotes. Dans une ambiance conviviale il évoquera les questions les plus importantes au moment de la transition entre la vie professionnelle et la retraite et vous donnera des tuyaux comment préparer des projets motivants ou oser vivre ses rêves.*

*La conférence sera donnée à trois dates et endroits différents, à vous de choisir laquelle vous convient le mieux.*

### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 26. November 2021 um 19h30 in Mersch

Am Montag, den 29. November 2021 um 19h30 in Steinsel

Am Dienstag, den 30. November 2021 um 19h30 in Nommern

### Wo | Où ?

Der genaue Saal wird ihnen jeweils bei der Anmeldung mitgeteilt!

### Wer | Qui ?

Henri Feit, ehrenamtlicher Pensionscoach des RBS-Center für Altersfragen

### Preis | Prix ?

Gratis

## Noten lernen, wieso nicht ?

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



### Wann | Quand ?

Ab dem 6. Oktober 2021, immer mittwochs von 9h30-11h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Musekhaus „a Schmatz's“ Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

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

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

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

## Innen-Pétanque



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Oktober 2021, immer montags von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

wird Ihnen noch mitgeteilt

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero | Josy Holcher

### Preis | Prix ?

20€ | Trimester

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

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

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

## Fit mat Danzen



### Wann | Quand ?

Ab dem 5. Oktober 2021, immer dienstags  
von 9h15 bis 10:15 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Ecole de Musique Reckange

### Wer | Qui ?

Tamy Feller

### Preis | Prix ?

100€ | Jahr

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

*La danse maintient non seulement le corps en forme, mais aussi la tête et est un baume pour l'âme. Des chorégraphies simples et courtes sont répétées ensemble dans la bonne humeur - danses folkloriques, danses en cercle, danses de cour, Square dance, Linedance pour tous. Avec ou sans partenaire, l'adhésion est possible à tout moment. Une expérience préalable de la danse n'est pas nécessaire - il suffit d'apporter une bonne humeur.*



## VTT dans la nature



### Wann | Quand ?

Immer Freitags von 14h00-17h00 :

Am 15. und 29. Oktober 2021

Am 12. und 26. November 2021

Und am 17. Dezember 2021

### Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

### Wer | Qui ?

Vanderavero Thierry

### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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

## Deo selber machen



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 01. Dezember 2021  
um 09h30 - ca. 11h30

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

Nachdem Aluminium in Deos oft für Diskussionen gesorgt haben, möchten sie vielleicht auch lieber auf ein absolut natürliches Deo setzen. Mit wenigen Zutaten können wir nach Ihrem Geschmack ein tolles Deodorant herstellen. Wir werden ein Deo in einer Sprühflasche herstellen und eins zum Rollen.



## Badesalz selber herstellen



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 15. Dezember 2021  
um 09h30 - ca. 11h30

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

Wissen Sie eigentlich, was alles im Badezusatz steckt? Warum nicht das Badesalz selber machen?

Zur Entspannung, nach dem Sport oder für Zwischendurch, gute Gründe, um Badesalz selber zu machen, gibt es viele. Während das warme Bad die Muskeln lockert, entspannen die Sinne bei einem verwöhnenden Duft. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach ein bisschen Wellness-Feeling in ihr Badezimmer bringen.

## Kreativatelier



### Wann | Quand ?

Ab dem 4. Oktober jeden zweiten Montag  
um 14h00-17h00

### Wo | Où ?

Paschtoueschhaus Cruchten

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

Gratis

Für unseren Weihnachtsmarkt, den wir dieses Jahr zum ersten Mal veranstalten, suchen wir für unsere Weihnachtswerkstatt fleißige, freiwillige Helfer. Im 1. Kurs weben wir mit kleinen Holzrahmen, im 2. Kurs fertigen wir aus Papiertüten Sternlaternen an, im 3. basteln wir Tischdekoration (Serviettenringe, Kerzenhalter) aus Filz, im 4. werden Wichteln aus alten Socken herstellen und im 5. machen wir Weihnachtsarrangements mit einer Kerze.



## Makramee Basiskurs - Schlüsselanhänger und Blumenampel



### Wann | Quand ?

Ab Dienstag, dem 12. Oktober 3x im Monat von  
9h30-12h00

### Wo | Où ?

Aal Gemeng Boevange

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

Material abhängig

Makramee bezeichnet eine aus dem Orient kommende Knüpftechnik. Die Technik besteht hauptsächlich aus verschiedenen Knoten, dafür benützt man Seile aus Baumwolle, die man mit verschiedenen Materialien wie zum Beispiel Holzperlen verbinden kann.

Wir üben die verschiedenen Knotentechniken die wir für unsere Projekte benötigen, bevor wir mit einer leichteren Aufgabe, dem Schlüsselanhänger, beginnen. Danach beginnen wir mit dem Knoten von einer Blumenampel mit Holzperlen. Für den Kurs braucht ihr nur eine Schere und ein Maßband.

## Adventskranz oder Adventsgesteck basteln



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 24. November 2021  
um 09h30 - ca. 11h30

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

Wollen sie mit uns einen traditionellen Adventskranz binden und ihn nach eigenem Geschmack dekorieren?

Oder möchten sie doch eher einen modernen Adventskranz auf einem Holzbrett herstellen?  
Kommen sie vorbei und stellen nach Ihrem Geschmack einen Adventskranz her.



## Weihnachtsbäckerei



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 08. Dezember 2021  
um 09h30

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

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

**Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 20. September anmelden!**

*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 20 septembre !*

## Die Burg von Fels

### Le Château-fort de Larochette



#### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 05. Oktober 2021,  
Abfahrt um 13h45 (Bissen)

#### Wo | Où ?

Larochette, Luxemburg

#### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

#### Preis | Prix ?

+/- 10€

Die Burg von Fels thront beeindruckend auf einem Felsvorsprung über dem Städtchen Larochette. Früheste Hinweise auf die Burg stammen aus dem 11. Jahrhundert. Zur Burg gehörten das Homburger Haus (1350) und das Kriechinger Haus (1382). Im restaurierten Kriechinger Haus könnt ihr euch gut vorstellen, wie das Leben in einer mittelalterlichen Burg ausgesehen haben mag.

*Le château a été construit sur un éperon rocheux surplombant la localité de Larochette. Les premiers référencements au château datent du 11ème siècle. Plusieurs maisons d'habitation appartenaient au château dont la Maison de Hombourg (1350) et la Maison de Créhange (1382). Dans la maison de Créhange, qui fut restaurée, vous pouvez imaginer comment les gens ont vécu à l'époque.*

## Visite guidée de la ville de Mersch



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 14. Oktober 2021,

### Wo | Où ?

Mersch, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

10€

Ausgehend vom Michelsplatz, wo sich das städtische Wahrzeichen, der Michelsturm, befindet, führt Sie dieser geschichtliche Rundgang entlang zahlreicher Sehenswürdigkeiten der Stadt. Unter der fachkundigen Führung eines Mitgliedes der Merscher Geschichtsfreunde entdecken Sie unter anderem den Stadtpark, die Dekanatskirche und das Museum in der Schlosskapelle. Interessante Fakten, spannende Anekdoten und alte Legenden erwarten Sie bei dieser Reise in die Vergangenheit.

*La visite guidée commence sur la place St. Michel, sur laquelle se trouve la tour St. Michel, le symbole de la ville, et emmène les participants à la découverte des attractions de Mersch. Accompagnés d'un membre des Amis de l'Histoire de Mersch, les participants visiteront entre autres le parc communal, l'église décanale et le musée situé dans la chapelle du château. Des faits historiques, des anecdotes intéressantes et des légendes captivantes vous attendent lors de ce voyage dans le temps.*

## Belval - Visite combinée du Haut Fourneau et de la Cité des Sciences



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 15. Oktober 2021,  
Abfahrt um 13h15 (Bissen)

### Wo | Où ?

Belval, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 15€

Besuchen Sie den Hochofen A und die Stadt der Wissenschaft, Forschung und Innovation. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Geschichte der Stahlproduktion sowie über die Umwandlung der Industriebranche in ein ganz neues Stadtviertel.

*Visitez à la fois le Haut Fourneau A et la Cité des Sciences, de la Recherche et de l'Innovation et bénéficiez d'une vue d'ensemble sur l'histoire de la production sidérurgique ainsi que sur la reconversion de la friche industrielle en un nouveau quartier urbain.*



## Nationalmuseum für Geschichte und Kunst



### Wann | Quand ?

Am Freitag dem 29. Oktober 2021,  
Abfahrt um 13h12 mit dem Zug in Mersch

### Wo | Où ?

Stadt Luxemburg « Fëschmaart »

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

+/- 10€

Auf einer Gesamtfläche von 6.200 Quadratmetern wird die Geschichte Luxemburgs im Herzen der denkmalgeschützten Altstadt lebendig. Die archäologischen Sammlungen des Museums kann man, thematisch passend, in Räumlichkeiten bewundern, die in den Fels gegraben sind. Der Besucher entdeckt außerdem in den Räumen mit zeitgenössischer Kunst Werke des weltbekannten Fotografen Edward Steichen.

Die Führung beinhaltet die drei permanenten Ausstellungen, dauert ungefähr 1h30 und wird auf Deutsch gehalten.

## Kulturhuef Musée – Musée luxembourgeois de l'imprimerie et de la carte



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 19. Oktober 2021,  
Abfahrt um 13h45 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Grevenmacher, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 15€

*Le Kulturhuef abrite un musée avec deux expositions permanentes sur l'histoire de l'imprimerie et les cartes à jouer. L'exposition **Gutenberg Revisited** révisée en 2018 nous fait découvrir une chronologie de l'histoire de l'imprimerie et de nombreux objets nouveaux. L'exposition **Jean Dieudonné** illustre les techniques de fabrication des cartes à jouer et l'histoire de la famille Dieudonné en tant que fabricant de cartes à jouer à Grevenmacher.*



## Centre international du cheval de Vielsam (B)



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 21. Oktober 2021,  
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

### Wer | Qui ?

Vanderavero Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 55€

*Le centre est actif dans tous les secteurs qui concernent les chevaux, vous pourrez voir et comprendre que le monde équestre ne se résume pas seulement à un manège. Agriculture, vétérinaire, recherches en orthopédie, mécanismes de l'effort, revalidation, ... ; élevage ; reproduction (récolte de semence d'étalons, mise en paillettes congelées, distribution internationale, ...). Une plongée dans le monde du cheval dans toute sa complexité. Le tout dans un seul centre de réputation internationale.*

## Pilze : von essbar bis giftig



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. Oktober 2021,  
Abfahrt um 8h30 in Bissen

### Wo | Où ?

Ellergronn in Esch/Alzette

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

10€ + Mittagessen

Im Ellergronn in Esch/Alzette, gehen wir auf die Suche nach essbaren und auch giftigen Pilze. Die Wanderung dauert ungefähr 2 Stunden in Begleitung von einem Führer. Nach der Führung essen wir in der Brasserie „An der Schmëdd“ zu Mittag.



## Alpaka Wanderung in Hovelange



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 27. Oktober 2021,  
Abfahrt um 11h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Hovelange, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

+/- 55€

Auf dem Hof im „Scheechedall“ sind Galloway Rinder, Zwergziegen und Alpakas zu Hause. Nach einer Hofführung, werden wir eine ca. 2 stündige Wanderung mit den Alpakas machen. Trekking mit Alpakas ist wie Wellness für die Seele. Gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Wegbegleitern erkunden wir die Umgebung. Mit Alpakas zu wandern, bringt Ruhe und Entspannung in die Hektik des Alltags. Die Tiere passen sich nicht dem hektischen Tempo der Menschen an, sondern man muss sich auf das Tempo und die Eigenwilligkeit der Tiere einstellen.

## Exposition Napoléon à Liège



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 28. Oktober 2021,  
Abfahrt um 09h30

### Wo | Où ?

Liège (B)

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 60€

*Dans le cadre des commémorations du bicentenaire de la mort de Napoléon Bonaparte, nous vous proposons de visiter l'exposition « Napoléon - Au-delà du mythe » située à la gare des Guillemin à Liège. Trois grands décors originaux, des mises en situation remarquables ou encore des pièces exceptionnelles sont autant d'éléments rassemblés pour vous offrir une visite guidée passionnante.*



## Glühweinfahrt auf der winterlichen Mosel



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 09. November 2021,  
Abfahrt um 10h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Trier, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

+/- 60€

Nach einem gemeinsamen Mittagessen gehen wir in Trier an Bord. Ein leckeres Glas Glühwein und eine romantische 2-stündige Schifffahrt auf der Mosel, dazu einen leckeren Christstollen. Im Anschluss an die Schifffahrt können sie noch eine Shoppingtour in der Fußgängerzone machen oder gemütlich in einem Café sitzen.

## ESCAPE ROOM : l'union sera votre force



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 10. November 2021,  
Abfahrt um 15h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Amnéville, France

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

Eintrittskosten

*Nous explorerons deux différents thèmes afin de vous évader le temps d'une mission. Que ce soit sur la célèbre Route 66 aux Etats-Unis ou un voyage temporel qui vous fera perdre tous vos repères. Endossez le statut d'experts et tentez de mener à bien votre mission au cours des 60 minutes disponibles. Si vous arrivez à vous échapper, nous célébrerons à table, notre succès autour d'un pot de la victoire.*



## Notre Dame de Tournai (Unesco 2000) et l'Hôpital Notre Dames à la rose



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 11. November 2021,  
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Lessines, Belgique

### Wer | Qui ?

Vanderavero Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 60€

*Une Journée entre spiritualité et médecine. La cathédrale de Tournai est un bâtiment d'architecture médiévale, classé depuis l'an 2000 au patrimoine de l'Unesco. Nous ferons une belle visite entre architecture et religion. Et quelques kilomètres plus loin, vous basculerez dans un autre monde, l'Hôpital Notre-Dame à la Rose. Fondé en 1242, il est un des derniers exemples de site hospitalier autarcique complet avec sa ferme, ses jardins, sa glacière et son cimetière. Il est le témoin du mode de fonctionnement des hôpitaux du Moyen Age. Cet Hôtel-Dieu est exceptionnel par son état de conservation et par la richesse des collections artistiques, pharmaceutiques et médicales, présentées dans un cadre authentique. Attention, nous partirons tôt pour une longue journée de visite et le retour se fera vers 22h00 avec un pause repas au retour.*

## Musée National des Mines de Fer



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 12. November 2021,  
Abfahrt um 13h00 in Bissen

### Wo | Où ?

Rumelange, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 20€

Folgen Sie dem Museumsführer 80m unter der Oberfläche durch die Grube Walert. Betrachten Sie die Maschinen, erleben Sie die Tätigkeiten der Grubenarbeiter hautnah und lauschen Sie den mehr als hundert Jahre alten Anekdoten über die Förderung des Eisenerzes.

Zu Beginn nehmen Sie im Grubenzug Platz, der ihre Gruppe unter Tage befördert. Dann nehmen Sie an einer circa 1 km langen Führung teil und besuchen dabei zu Fuß die zwei Abbauebenen.

*Avancer sous terre comme un mineur. Le train minier offre aux visiteurs une expérience des plus authentiques avec une traversée de la mine d'environ vingt minutes. Le chemin se poursuit ensuite à pied. En route, un guide du musée explique dans le détail le travail des hommes qui passaient leurs journées dans ces galeries. La majeure partie de la collection est exposée directement dans les mines. Les outils et machines se trouvent ainsi pratiquement dans leur « environnement naturel », témoignant de plus de cent ans de développement technique dans l'extraction du minerai de fer.*



## Conservatoire National de Véhicules historiques



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 16. November 2021,  
Abfahrt um 14h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Diekirch, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 15€

*Le Conservatoire National de Véhicules Historiques invite le public à se plonger dans l'histoire et à assister à la première exposition consacrée aux machines fonctionnant uniquement au Luxembourg : «100 Joer motoriséiert Landwirtschaft zu Lëtzebuerg» exposition qui prendra fin le 24.10.2021. Avec des documents diachroniques et des photos, vous pouvez littéralement ressentir ce changement significatif dans les halles du « Garage Jean Wagner », qui façonne encore aujourd'hui l'agriculture luxembourgeoise.*

## Découverte des boules de Noel de Meisenthal



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 17. November 2021,  
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Meisenthal, France

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

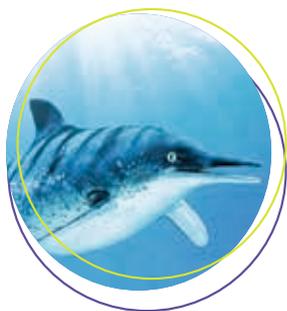
### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Les boules de Noël connaissent une nouvelle jeunesse depuis la fin des années 90, quand le Centre International d'Art Verrier de Meisenthal a décidé de relancer cette production ancestrale. Leur renommée est depuis allée bien au-delà de nos frontières. Plusieurs milliers de boules sont soufflées chaque saison. Entre traditions, savoir-faire et art contemporain venez découvrir les secrets de leur fabrication. Démonstration de souffleur de verres qui les réalisent sous vos yeux, retour aux boules traditionnelles. Un régal pour les yeux et vos décors de fin d'année !*



## Visite exposition « Lost Ocean » au musée des sciences naturelles



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 18. November 2021,  
Abfahrt um 09h30

### Wo | Où ?

Luxemburg, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 50€

*Les expositions du musée montrent d'une manière, colorée et passionnante ce qu'est l'histoire naturelle: la découverte de la diversité de la nature, associée à l'amour de la science. Autour des thèmes des animaux, des plantes, des pierres, des minéraux, des fossiles et de l'univers, il y a toujours de nouvelles choses à découvrir.*

*La nouvelle exposition « Lost Ocean », vous invite à une plongée dans les profondeurs des océans primitifs du Jura. Grâce à des animations 3D et des expositions de la riche collection de fossiles du musée, le visiteur se plonge dans la vie des monstres marins datant de 100 millions d'années. La visite guidée se fera en luxembourgeois. Suivant le nombre de personnes et les règles sanitaires, deux groupes se partageront les visites du musée et de l'exposition «Lost Ocean».*

## THEATER : Näischt geet méi

« rien ne va plus »

### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 21. November 2021

### Wo | Où ?

Lintgen

### Preis | Prix ?

Eintrittskosten

Wéi de Marcel aus senger traditioneller Kur vu Munneref nees heem kënn ass hie wéi ausgewieselt. Seng Fra d'Georgette, dat säi brave Männchen net méi erëmkennt, gëtt nonchalant virun de „Fait accompli“ gesat dass vun elo un dat flott Jolly wat hien aus der Kur mat uschleeft, bei hinne wunnt op et dem Georgette an de Krom passt oder net. Den Ausléiser zu dëser männlecher Emanzipatioun ass e gréissere Coup deen dem Marcel am Casino gegléckt ass an hien domat elo eng Lawin un d'Rulle bréngt.

Ausgerechent um Dag vu sengem Gebuertsdag hält dat Ganzt säi Laf, esou dass d'Inviteeën, de Misch an d'Nadine ganz onfräiwëlleg mat an d'Turbulenzen geroden, d'Nopesch Sidonie vu Firwëtz bal de Verstand verléiert, zumol et elo eréischt richtig lass geet wann nach 2 ongeluede Gäscht, d'Lollo an den Jack opdauchen a Juegd op eng ominéis Wallis maachen, déi bis zum Schluss fir allerhand Opreegung suergt an eréischt do de Marcel mat oppene Kaarte spilt, endlech mat der Sprooch erausréckelt a fir déi néideg Oplklärung suergt.

## Theaterequipe D.T.Minerva Lëntgen



# Näischt geet méi

„rien ne va plus“

## Naturwanderung in Begleitung mit einem Esel



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 26. November 2021,  
Abfahrt um 13h00

### Wo | Où ?

A Wiewesch zu Manternach

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

+/- 10€

Die ganze Wanderung vom Lehrpfad Manternach-Lellig dauert 2 Stunden, in Lellig befindet sich der „Buttek um Haff“ wo wir die Möglichkeit haben einen kleinen Snack zu kaufen, den wir später mit einem Getränk in Manternach zu uns nehmen. Dort besichtigen wir auch das kleine Naturmuseum.

Maximal 15 Teilnehmer



## Die Welt der Parfümherstellung

### Les secrets de la fabrication de parfum



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 3. Dezember 2021,  
Abfahrt 8h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Walcourt, Belgique

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 80€

Zusammen tauchen wir ein in die Welt der Sinne, spezifisch in die Welt des Geruchs. Wir bekommen Erklärungen zur Herstellung eines Parfüms über die Fußnote zur Kopfnote. Die Spezialisten vor Ort werden uns dann begleiten bei der Zusammenstellung unseres eigenen Eau de Parfum, von welchem jeder auch eine Kostprobe nach Hause bekommt. Unser Mittagessen wird sich auch ganz um das Thema Riechen und Schmecken drehen.

*Des explications et une initiation professionnelle au parfum, où nous créerons une véritable eau de parfum. Epaulés de spécialistes qui nous ferons comprendre la composition du parfum et qui nous ferons sentir les ingrédients d'un parfum. Même le repas de midi nous plongera dans le monde des sens. A la fin, tout le monde partira avec une fiole de notre propre création.*

## OKTOBER

<b>Fr</b>	<b>01</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging
<b>Sa</b>	<b>02</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>03</b>	
<b>Mo</b>	<b>04</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Kreativatelier, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>05</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Le Château-fort de Larochette, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>06</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking Intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Noten lernen, wieso nicht ?
<b>Do</b>	<b>07</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball, Pôle multimodal CFL
<b>Fr</b>	<b>08</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Einkaufen, Hierschtfest mat Choucroute Garnie
<b>Sa</b>	<b>09</b>	
<b>So</b>	<b>10</b>	
<b>Mo</b>	<b>11</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>12</b>	Spillowend, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen,
<b>Mi</b>	<b>13</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Noten lernen, wieso nicht ?
<b>Do</b>	<b>14</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball, Visite guidée de la ville de Mersch,
<b>Fr</b>	<b>15</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Belval - Visite combinée du Haut Fourneau, VTT dans la nature
<b>Sa</b>	<b>16</b>	
<b>So</b>	<b>17</b>	
<b>Mo</b>	<b>18</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Kreativatelier, Innen-Pétanque,
<b>Di</b>	<b>19</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Musée luxembourgeois de l'imprimerie, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>20</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking Intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Noten lernen, wieso nicht?, Mit Ervin und dem Smartphone durch den Wald
<b>Do</b>	<b>21</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball, Centre international du cheval de Vielsam,

<b>Fr</b>	<b>22</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Pilze : von essbar bis giftig, Kaffisstoff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>23</b>	
<b>So</b>	<b>24</b>	Immer wieder Sonntags..., KONZERT : Der Geiger von Echternach
<b>Mo</b>	<b>25</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>26</b>	Spillowend, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen,
<b>Mi</b>	<b>27</b>	Mëttesdësch, Pöterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Alpaka Wanderung in Hovelange, Noten lernen, wieso nicht ?
<b>Do</b>	<b>28</b>	Autopédestre ganzer Tag, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball, Exposition Napoléon à Liège
<b>Fr</b>	<b>29</b>	Nationalmuseum für Geschichte und Kunst, Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature
<b>Sa</b>	<b>30</b>	
<b>So</b>	<b>31</b>	

## NOVEMBER

<b>Mo</b>	<b>01</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Di</b>	<b>02</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Mi</b>	<b>03</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Do</b>	<b>04</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Fr</b>	<b>05</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Sa</b>	<b>06</b>	
<b>So</b>	<b>07</b>	KONZERT : Premier concert de l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg
<b>Mo</b>	<b>08</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Kreativatelier, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>09</b>	Spillowend, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Glühweinfahrt auf der winterlichen Mosel, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>10</b>	Mëttesdësch, Pöterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, ESCAPE ROOM : l'union sera votre force, Noten lernen, wieso nicht ?
<b>Do</b>	<b>11</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball, Notre Dame de Tournai (Unesco 2000) et l'Hôpital Notre Dames à la rose
<b>Fr</b>	<b>12</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Musée National des Mines de Fer, VTT dans la nature, Einkaufen, SPEKTAKEL : Peggy Guggenheim – Woman before a Glass

<b>Sa</b>	<b>13</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>14</b>	
<b>Mo</b>	<b>15</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>16</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Conservatoire National de Véhicules historiques, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>17</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking Intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Découverte des boules de Noel de Meisenthal, Noten lernen, wieso nicht ?, Mit Ervin und dem Smartphone durch den Wald
<b>Do</b>	<b>18</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball, Visite exposition « Lost Ocean »
<b>Fr</b>	<b>19</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>20</b>	
<b>So</b>	<b>21</b>	Immer wieder Sonntags...
<b>Mo</b>	<b>22</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Kreativatelier, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>23</b>	Spillowend, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen,
<b>Mi</b>	<b>24</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Adventskranz oder Adventsgesteck basteln, Noten lernen, wieso nicht ?
<b>Do</b>	<b>25</b>	Autopédestre ganzer Tag, Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>26</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Gemeinsam auf dem Weg in die Pension! (Mersch), Soirée Bingo !
<b>Sa</b>	<b>27</b>	
<b>So</b>	<b>28</b>	Musée de la céramique à La Louvière, SPEKTAKEL : Negativ
<b>Mo</b>	<b>29</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque, Gemeinsam auf dem Weg in die Pension! (Steinsel)
<b>Di</b>	<b>30</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Gemeinsam auf dem Weg in die Pension! (Nommern)

## DEZEMBER

<b>Mi</b>	<b>01</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking Intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Deo selber machen, Noten lernen, wieso nicht ?
-----------	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Do</b>	<b>02</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzectedall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>03</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>04</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>05</b>	
<b>Mo</b>	<b>06</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Kreativatelier, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>07</b>	Spillowend, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>08</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Weihnachtsbäckerei, Noten lernen, wieso nicht ?, Mit Ervin und dem Smartphone durch den Wald
<b>Do</b>	<b>09</b>	Autopédestre, Gedächtnistraining, Uelzectedall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>10</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging
<b>Sa</b>	<b>11</b>	Chrëschtmaart zu Luerezenweiler
<b>So</b>	<b>12</b>	
<b>Mo</b>	<b>13</b>	Rad fahren, Step-Aerobic, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Yoga, Fit 4 Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Jogging, Innen-Pétanque
<b>Di</b>	<b>14</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Makramee Basiskurs, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>15</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque in Lorentzweiler, Nordic Walking Intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht, Pilates, Recabic Helmdange, Badesalz selber herstellen, Noten lernen, wieso nicht ?
<b>Do</b>	<b>16</b>	Autopédestre ganzer Tag, Gedächtnistraining, Uelzectedall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Stricken ist inn, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>17</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Kaffisstuff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>18</b>	
<b>So</b>	<b>19</b>	Immer wieder Sonntags...
<b>Mo</b>	<b>20</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Di</b>	<b>21</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Mi</b>	<b>22</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub, SPEKTAKEL : Je suis comme je suis
<b>Do</b>	<b>23</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Fr</b>	<b>24</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Sa</b>	<b>25</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>So</b>	<b>26</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Mo</b>	<b>27</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Di</b>	<b>28</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Mi</b>	<b>29</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Do</b>	<b>30</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub
<b>Fr</b>	<b>31</b>	Ferien - Der Club ist im Urlaub

## Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus



Wir haben 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 5 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.



### KONZERT: Der Geiger von Echternach



#### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 24. Oktober 2021  
um 17h00

#### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

#### Preis | Prix ?

24€

Der Stoff *Der Geiger von Echternach* handelt vom Ursprung der Echternacher Springprozession, die auf das Mittelalter zurückgeht und heute zum Unesco-Weltkulturerbe gehört. Die Ballade, hier in der Version von Nik Welter, erzählt die Geschichte des langen Veit, der bei seiner Rückkehr aus dem Morgenland zum Tode durch den Strang verurteilt wird, weil er seine Frau umgebracht haben soll.

*Komposition Lou Koster und Catherine Kontz im Dialog Text Nikolaus Welter*

## KONZERT: Premier concert de l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg



### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 07. November 2021  
um 17h00

### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

### Preis | Prix ?

24€

*Le premier concert du tout nouvel Orchestre National des Jeunes du Luxembourg (ONJ.lu) est consacré aux compositeurs européens des XIXe et XXe siècles. Placé sous la baguette de son directeur artistique et musical Pit Brosius, l'orchestre accueille le violoncelliste de renommée mondiale Johannes Moser, qui se produit avec les plus grands orchestres internationaux tels que les Berliner Philharmoniker, New York Philharmonic Orchestra, Symphonie orchester des Bayerischen Rundfunks et bien d'autres.*

*La Petite Suite de Witold Lutoslawski utilise des mélodies folkloriques du village de Machów à l'est de Cracovie. Avec What the Wild Flowers tell me, Benjamin Britten a réalisé en 1941 une adaptation du 2<sup>ème</sup> mouvement de la 3<sup>ème</sup> symphonie de Gustav Mahler. L'arrangement préserve l'essence de l'original de Mahler, mais dans une version adaptée pour orchestre de chambre. Tänzchen im alten Stil est une œuvre relativement précoce de 1918, point de transition pour Erich Wolfgang Korngold entre le prodige et la maturité. Les danses se situent entre valse viennoises classiques et des thèmes d'amour de cinéma. L'ONJ.lu est particulièrement heureux d'interpréter le célèbre Concerto pour violoncelle d'Antonín Dvorák avec Johannes Moser, un des violoncellistes les plus renommés au monde.*

Direction Pit Brosius Violoncelle Johannes Moser



## SPEKTAKEL: Peggy Guggenheim – Woman before a Glass



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 12. November 2021  
um 20h00

### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

### Preis | Prix ?

28€

Peggy Guggenheim war ihrer Zeit weit voraus.

Das Solo für eine Schauspielerin des renommierten Off-Broadway-Autors Lanie Robertson erzählt ihr außergewöhnliches Leben und beschreibt zugleich die Geschichte einer beispiellosen Emanzipation. Peggys leidenschaftliche Loyalitäten und ihr besonderes

Auge für Innovation und Talent veränderten das Gesicht der Kunst des zwanzigsten Jahrhunderts. Sie rebellierte gegen ihre privilegierte New Yorker Familie, sammelte Kunst und Künstler und rettete unzählige Werke vor den Nationalsozialisten.

Verheiratet mit Max Ernst, Geliebte von Samuel Beckett, Mäzenin von Jackson Pollock und Pablo Picasso – Peggys Amouren waren so aufsehenerregend wie ihre Kunstsammlung. Sie galt als das *enfant terrible* der modernen Kunstszene. – Und bezahlte dies alles mit einem hohen persönlichen Preis. Die vier Akte des Stückes spielen in den Jahren 1963-68 in Venedig in Peggy Guggenheims Palazzo Venier dei Leoni, der heute als Museum und ständiger Ausstellungsort ihrer Sammlung dient.



**SPEKTAKEL : Je suis comme je suis**  
**.....que voulez-vous de plus, que voulez-vous de moi?**



**Wann | Quand ?**

Am Sonntag, den 07. November 2021  
um 17h00

**Wo | Où ?**

Mierscher Kulturhaus

**Preis | Prix ?**

32€

*Cette soirée, placée sous le signe de la femme et de la musique, est un vibrant hommage aux plus grandes chansons françaises, mais à d'autres genres musicaux également, tel que l'opérette française, le tango argentin, le music hall américain.*

*Yannchen Hoffmann vous fera voyager sur des airs de célèbres interprètes et compositeurs parmi lesquels : Annie Cordy, Jacques Brel, Juliette Gréco, Barbara, Léo Ferré, Marcel Wengler, George Gershwin, Astor Piazzolla, Erik Satie. Avec sa voix facilement transformable, Yannchen Hoffmann se glisse allègrement d'un caractère féminin à un autre et crée ainsi des ambiances les plus diverses. Encadrée par Erny Delosch au piano, qui fut déjà son partenaire dans son premier spectacle fortement acclamé «Liebe, Triebe» en 2017, c'est Eugène Bozzetti, accordéoniste d'exception, qui se joint pour cette soirée à eux. Le jeu musical de ces 3 artistes aboutit à un mélange fantastique d'érotisme pétillant, d'ironie spiègle et de tragédies humaines déchirantes.*

**Chant Yannchen Hoffmann, Piano et arrangements Erny Delosch,  
Accordéon Eugène Bozzetti**

## SPEKTAKEL : Negativ

### Et war jo och esou schéin



#### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 28. November 2021  
um 20h00

#### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

#### Preis | Prix ?

18€

Negativ ass den neie Positiv! Loosst lech net mat positive Leit an, well dat kéint schlecht ausgoen! Nëmme Kontakter mat Negativen, dann hutt Dir alles ënner Kontroll.

De Virus huet eis Welt op d’Kopp gestallt, a wat bis dohinner

richteg a wouer war, ka sech elo als falsch eraustellen. A wollt am Ufank just den Etienne säi Liewen zeréck, esou wëlle mer et elo all zeréck. Et soll nees esou sinn, wéi virdrun: mat Vakanze-Fliger a Croisières—Schëff d’Klima retten a mam SUV op den Après-Ski. Et war jo och esou schéin!

E puer Verwinnten drécken sech vir, gi virun all dienen anere geimpft a fannen dat um Enn och nach ganz normal, mir aner stinn an der Rei a musse waarden, a fannen dat net normal. Bei Viagra hu mir vollst Vertrauen, „Totgeglaubte leben länger“, beim Vaccin zécke mer, och wann de Produzent die selwechten ass, iewer kee Mënsch freet, wat esou Muertentréppler wéi de Loulou an de Würth an engem Verwaltungsrot verluer hunn.

A grad elo an dier schlëmmster Kris hu Grand-Ducs eis och nach sëtze gelooss a sech duerch d’Bascht op Biarritz gemaach. Elo, wou mir hire Bäistand am néidegste gebraucht hätten, gi si léiwer ongeneemegt Interviewen am Paris-Match. Eist aller Monica mobbt sech derduerch, wann et anescht net weiderkënnt a bréngt d’DP an d’Laberenten, mee dat schlëmmst ass, datt et kee Lëtzebuenger Cremant méi bei der Luxair gött.

*Et spillen Conny Braquet, Irène Zeimes, Claude Faber, Luc Schumacher Regie Roland Meyer Texter Roland Meyer Musek Camille Nanquette*

## 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:

La Forza del Destino | Eugène Onéguine | Lucia di Lammermoor |  
Otello Ossia Il moro si Venezia | Mese Mariano/Suor Angelica | Rigoletto |  
Mignon | Don Giovanni | Simon Boccanegra

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

## KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

### Jogging



#### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Oktober 2021,

Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30

#### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

#### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

#### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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

## Aquagym in Mersch



### Wann | Quand ?

Ab dem 20. September 2021,  
immer montags und freitags von 16h15-17h15  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert in Mersch

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

100€ | 12 Eintritte

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

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



## Badminton



### Wann | Quand ?

Ab dem 05. Oktober 2021,  
immer dienstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Lintgen Sporthalle

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

## Pickle Ball



### Wann | Quand ?

Ab dem 07. Oktober 2021,  
immer donnerstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sporthalle Lintgen

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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



## Stricken ist inn!



### Wann | Quand ?

Ab dem 16. September 2021,  
immer montags und donnerstags  
von 14h30-16h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Saal „Jo Gaffiné“  
Lorentzweiler

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

## Bleib Fit Tanz Mit



### Wann | Quand ?

Ab dem 07. Oktober 2021, immer donnerstags von 14h30 bis 16h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel in Helmdange/Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Josée Weis

### Preis | Prix ?

90€ | Joer

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 05. Oktober 2021, immer montags von 14h30-16h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel Helmdange

### Wer | Qui ?

Laura Millington

### Preis | Prix ?

55€ | Trimester

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

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

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

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

## Acrylkursus / Cours d'acrylique



### Wann | Quand ?

(Falls erlaubt) Ab dem 06. Oktober 2021,  
immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Vereinsbau Rollingen/Mersch

### Wer | Qui ?

Ursula Muller

### Preis | Prix ?

90€

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

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

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

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



## Fit for Fun



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Oktober 2021,  
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 04. Oktober 2021,  
immer montags von 14h00-15h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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



## Fitnessstraining



### Wann | Quand ?

(Falls erlaubt) Ab dem 04. Oktober 2021,  
immer montags von 15h00-16h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

Bei unserem Fitnessstraining 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



### Wo und Wann | Quand et où?

(Falls erlaubt)

**Bissen Nouvelle Hall des Sports Bissen:**

Ab dem 05. Oktober 2021, immer dienstags  
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

**Centre Culturel Helmdange:**

Ab dem 06. Oktober 2021, immer dienstags  
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

**Wer | Qui ?**

Rina Origer

**Preis | Prix ?**

60€ | Trimester

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

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



## TRX « entraînement par suspension de poids de corps »



**Wann | Quand ?**

**Débutant :** immer dienstags von 9h00-9h45

**Intermédiaire :** immer donnerstags von 9h-9h45

**Avancé :** immer donnerstags von 10h15-11h00

**Wo | Où ?**

Neue Sporthalle Lintgen

**Wer | Qui ?**

Clément Goncalves

**Preis | Prix ?**

60€ | Trimester

*Les expositions du musée montrent d'une manière, colorée et passionnante ce qu'est l'histoire naturelle: la découverte de la diversité de la nature, associée à l'amour de la science. Autour des thèmes des animaux, des plantes, des pierres, des minéraux, des fossiles et de l'univers, il y a toujours de nouvelles choses à découvrir.*

*La nouvelle exposition « Lost Ocean », vous invite à une plongée dans les profondeurs des océans primitifs du Jura. Grâce à des animations 3D et des expositions de la riche collection de fossiles du musée, le visiteur se plonge dans la vie des monstres marins datant de 100 millions d'années. La visite guidée se fera en luxembourgeois. Suivant le nombre de personnes et les règles sanitaires, deux groupes se partageront les visites du musée et de l'exposition « Lost Ocean »*

## PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



### Wann | Quand ?

Ab dem 06. Oktober 2021, 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 Objekteive sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung, Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung sind einige davon! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

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



## Sitzturnen in Bissen und Lintgen



### Wo und Wann | Quand et où?

Vereinshaus Lintgen:

Ab dem 04. Oktober 2021, immer montags von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports Bissen:

Ab dem 06. Oktober 2021, immer mittwochs von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti und Jessica Cales

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

## Self défense



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Oktober 2021, immer montags von 14h00-15h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

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



## Es wird wieder genäht!



### Wo und Wann | Quand et où?

Sall Fautelfiels Lorentzweiler:

Ab dem 04. Oktober 2021, immer montags von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen/Mersch:

Ab dem 06. Oktober 2021, immer mittwochs von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Fabienne Streng

### Preis | Prix ?

60€ | 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  
(Außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“ Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

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

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



## Stimmbildung und Atemtechniken



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Oktober 2021, immer montags  
von 9h30-10h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Neue Musikschule Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

## Equilibre et prévention des chutes



### Wann | Quand ?

Ab dem 06. Oktober 2021 immer mittwochs von 9h00-10h00 (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.*



## Step-Aerobic



### Wo und Wann | Quand et où ?

Ab dem 04. Oktober 2021 immer montags von 9h30-10h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Vereinshaus zu Lintgen

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

45€

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

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

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

## Interaktives Gedächtnistraining



### Wann | Quand ?

Ab dem 07. Oktober 2021, immer donnerstags  
von 09h30-10h30 oder von 10h30-11h30  
(Außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sall Fautelfiels, Lorentzweiler

### 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 ?

(Falls erlaubt) Ab dem 06. Oktober 2021,  
Immer mittwochs von 19h30-20h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sall Maison Relais

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

100€ | Jahr

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

## Nordic Walking Cours intensif



### Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 16h00-18h00

### Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt/

*Programme communiqué à l'inscription*

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

40€

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

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

## Remise en forme



**Wann | Quand ?**

Nach Termin

**Wo | Où ?**

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

**Wer | Qui ?**

Thierry Vanderavero

**Preis | Prix ?**

Einführung gratis, 85€ | 10 Einheiten

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

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

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



## Sprechstunde



**Wann | Quand ?**

Nach Vereinbarung

**Wer | Qui ?**

Josy Holcher

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

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

## Computer / Internet



### Wo | Où ?

in unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler

Wenn wir zu Ihnen kommen, wird ein Kilometerzuschlag verrechnet

### Wer | Qui ?

Josy Holcher | Joe Chimenti

### Preis | Prix ?

30€ pro Stunde

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

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



## FREIZEITAKTIVITÄTEN | LOISIRS :

### Rad fahren



### Wann | Quand ?

Immer montags ab 14h00, solange das Wetter es erlaubt

### Wo | Où ?

Wird bei der ersten Anmeldung mitgeteilt

### Wer | Qui ?

Denise Kips

Solang das Wetter es zulässt treffen wir uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind.

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

## “Klengen Treppeltour”



### Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

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

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



## Autopédestre



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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

## Autopédestre ganzer Tag



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 28. Oktober, 25. November und am 16. Dezember 2021

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

Restaurant oder nehmen auch mal ein Picknick mit.

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



## Mit Nordic Walking in Form



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

Bitte melden Sie sich bei uns an.

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

### Gruppe 1:

langsames, angepasstes Training/  
débutants

### Wann | Quand ?

Immer dienstags von 09h00-10h30

### Wo | Où ?

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

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

25€ pro Trimester | 40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

### Gruppe 2:

normales training

### Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

### Wo | Où ?

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

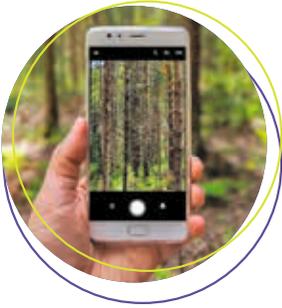
### Wer | Qui ?

Clement Goncalves

### Preis | Prix ?

25€ pro Trimester | 40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

## Mit Ervin und dem Smartphone durch den Wald



### Wann | Quand ?

am Mittwoch, 20. Oktober, 17. November und  
8. Dezember

### Wo | Où ?

wird ihnen immer einen Tag  
im Vorfeld zugeschickt

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Bei dieser Aktivität geht es nicht darum viele Kilometer zu wandern. Auch nicht darum, auf vorgezeichneten Wegen zu wandern.

Ervin bereitet jedes Mal eine Strecke querfeldein vor, quasi „off road“. Sie bekommen die Strecke im Vorfeld auf ihr Smartphone und los geht es.

Ziel ist es, neue Gebiete zu entdecken, oder an Stellen zu gelangen die interessant sind, aber nicht per Wanderweg zu erreichen sind. Und natürlich auch mit dem Kartenlesen auf dem Smartphone klar zu kommen. Spassig und naturverbunden wird es allemal.

## Kegeln in Schlindermanderscheid



**Wann | Quand ?**

(Falls erlaubt)

Wird Ihnen noch mitgeteilt

**Wo | Où ?**

Lorenzweiler-Gare 10h30

**Preis | Prix ?**

25€ (Kegeln und Essen)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt



## Kegeln in Gosseldange



**Wann | Quand ?**

(Falls erlaubt)

Wird Ihnen noch mitgeteilt

**Wo | Où ?**

Café de la Fontaine –

Gosseldange um 15h00

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

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

## Pétanque in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Immer mittwochs  
von 14h00 -18h00

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

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



## UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

### Poterstonn Lorentzweiler und Boevange



### Wo und Wann | Quand et où?

#### Sall „Fautelfiels“

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h00

#### Aal Gemeng Boevange

Am Dienstag den, 05. und 19. Oktober 2021

Am Dienstag den, 16. und 30. November 2021

Am Dienstag den, 14. Dezember 2021

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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

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

## Spillowend Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

(Falls erlaubt)

Am Dienstag den, 12. und 26. Oktober 2021

Am Dienstag den, 09. und 23. November 2021

Am Dienstag den, 07. Dezember 2021

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt...) spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist ebenfalls gesorgt. Ein spezieller Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zum Spillowend, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden. **Tél. : 26 33 64-1**

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

Der Spillowend findet jeweils von 19h00 bis 23h00 statt.



## Kaffisstuff in Heffingen



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 22. Oktober, 19. November und  
am 17. Dezember 2021 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 08. Oktober, 12. November und am 03. Dezember 2021 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 24. Oktober, 21. November und am 19. Dezember 2021 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 hingehht!

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

## Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 02. Oktober, 13. November und 04. Dezember 2021 um 14h30

### Wo | Oü ?

Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler

Einmal im Monat treffen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag um zusammen zu reden und Gesellschaftsspiele zu spielen. Sie können ihre Spiele mitbringen oder Karten. Wir werden aber auch Spiele dabei haben und für diejenigen die wollen können wir dann zusammen neue Spiele entdecken,

respektive alte Spiele wieder neu aufleben lassen. Das ganze natürlich mit Getränken, und Kuchen darf auch nicht fehlen. Wir freuen uns schon zusammen mit Ihnen diese Nachmittage verbringen zu können.



## Mëttesdësch



### Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

### Wo | Oü ?

Lorentzweiler Saal „Jo Gaffiné“

### Wer | Qui ?

Monique Bauer, Guy Schiltz

### Preis | Prix ?

15€ Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

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

## Datenschutzbestimmungen

### Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

## Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# DAS TEAM UELZECHTDALL :



**Josy**

**Direktion**

Tél. 26 33 64-1

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



**Joe**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Luca**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Thierry**

**Animation**

Tél. 26 33 64-27

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



**Clément**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: [clement@tud.lu](mailto:clement@tud.lu)



**Ervin**

**Animation**

Tél. 26 33 64-23

E-mail: [erwin@tud.lu](mailto:erwin@tud.lu)



**Jessica**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: [jessica@tud.lu](mailto:jessica@tud.lu)



**SABRINA**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: [jessica@tud.lu](mailto:jessica@tud.lu)

## **Öffnungszeiten Sekretariat:**

**Montag-Donnerstag**

09h00-12h00 & 14h00-16h00

**Freitag**

09h00-12h00

Wenn Sie sich über E-Mail für eine unserer Aktivitäten anmelden möchten, dann schicken Sie bitte ihre Anmeldung an [sekretariat@tud.lu](mailto:sekretariat@tud.lu) oder über das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.



# Ça ne fait que commencer!

## CLUBS SENIOR

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

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

PRINTED IN  
LUXEMBOURG



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

