



Club  
UELZECHTDALL



# Hierscht am Dall 2023

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







**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## Luxemburg ist wieder im Wahlfieber...

...und wir natürlich auch. Als Club haben wir sicherlich keinen großen Einfluss auf die Landeswahlen, und wir können nicht entscheiden wie es nach Oktober weitergeht. Jedoch was wir entscheiden können ist, mit welchen Aktivitäten und wie wir zusammen mit Ihnen den Herbst gestalten können.

Unserem Personal ist es schon immer daran gelegen gewesen, so viel wie möglich zusammen mit Ihnen zu unternehmen. Und auch neue Aktivitäten sind uns immer ein wichtiger Bestandteil unseres Programms.

Deshalb haben wir diesmal auch wieder, neben den altbewährten Kursen, Neues für Sie am Start. Zwei Aktivitäten davon wollen wir an dieser Stelle hervorheben, da bei diesen Aktivitäten auch der Kontakt zwischen Ihnen und dem Personal sehr wichtig ist: unser gemeinsamer Ausflug zum Weihnachtsmarkt nach Koblenz und unser trimestrielles Mittagessen in einem internationalen Restaurant. Bei beiden Aktivitäten geht unser Personal komplett mit, um so auf gesellige Art und Weise sicher zu stellen, dass Sie uns und wir Sie kennen lernen, und dass wir einen gemeinsamen positiven Austausch haben.

Auch haben wir wieder verschiedene Ausflüge und Besichtigungen für Sie, verschiedene um zum Beispiel Luxemburger Betriebe kennen zu lernen, andere verbunden mit Kunst und Kultur und wiederum andere wo es mehr um Technik geht.

Und unsere Kulturreise 2024 steht auch schon fest. Diesmal geht es mehr in den Norden Deutschlands, wo wir die Gegend um Travemünde und Lübeck erkunden werden.

Wir hoffen, dass wir Sie wieder einmal für unsere Aktivitäten begeistern können, und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der folgenden Seiten.

Luxemburg ist wieder im Wahlfieber...	3
<b>INFOS :</b>	
Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet	6
Wo steige ich eigentlich in den Bus?	7
Chèque cadeau à offrir	8
Vente des clés USB	8
Carnet d'adresses	9
<b>HIGHLIGHTS :</b>	
Broschüre via mail?	10
Spontane Aktivitäten und Ausflüge!	10
Mit dem Team zum Weihnachtsmarkt in Koblenz	11
Hierschtfest mat Choucroute	12
Lokal international essen	13
Audi Bruxelles : visite de l'usine pour la E-tron Q8	14
Konferenz Vergiesslechkeet a ganzheetleche Gediechtnistraining	14
Blasorchester Uelzechtall	15
Linedance	16
Die Männer laden ein!	17
<b>REISEN   VOYAGES :</b>	
Kulturreise Lübeck und Umgebung	18
<b>AUSFLÜGE   EXCURSIONS :</b>	
Le brame du cerf au grottes de Han	19
Visite du château de Modave décoré pour la Noël	19
Le grand écart entre la visite de la Chocolaterie Darci et le château de Raeren	20
Musée de la Princerie	20
Zylinderhaus Bernkastel-Kues – Nostalgie- und Oldtimer Museum	21
Flowey in Bissen	21
Visite co-labor Grevelsbarrière	22
Besichtigung des Wasserturms in Gasperich	23
Histoire secrète des abbayes disparues	23
Maastricht	24
Mosellandmuseum und Burg Cochem	24
Besuch der Muschelzuchtstation auf der „Kalber Millen“	25
Theaterequipe D.T.Minerva Lëntgen	25
Basilique Notre-Dame-de-Bon-Secours	26
Katharinenmarkt St. Vith	26
Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach	27
Découvrez "Locked Up", le dernier Escape Game tendance de la province de Luxembourg	27
Bio-Champignons vom „Knapphaff“ und ferme pédagogique	28
Le fil à tricoter de Bergère de France	28
Krippenmueseum Klüsserath	29
Gemütlicher Nachmittag mit Adventsliedern, auch ohne Notenkenntnis	29
Weihnachtsmarkt Trier mit Shoppingtour	30
Buchclub Uelzechtall	30
It's Tea Time	31
<b>Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus :</b>	
CONCERT : Tales from the Earth and the Sea	33
CONCERT : Hildegard Knef Revisited	34
SPEKTAKEL : Je suis comme je suis	35
CONCERT : Musikalesch Zäitrees duerch déi lëtzebuergesch Gedichterwelt	36
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège	37

## KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Jogging.....	42
Aquagym in Mersch .....	42
Badminton .....	43
Pickle Ball.....	43
Stricken ist inn! .....	44
Acrylkursus .....	44
Yoga .....	45
Fit for Fun .....	45
Recabic .....	46
PILATES - Gleichgewicht und Muskeltraining .....	46
TRX entraînement par suspension de poids de corps .....	47
Gymnastique pour Dames .....	47
Sitzturnen .....	48
Self défense .....	48
Es wird wieder genäht .....	49
Uelzechtall-Chouer .....	49
Equilibre et prévention des chutes .....	50
Zirkeltraining .....	50
Interaktives Gedächtnistraining .....	51
Nordic Walking Cours intensif .....	52
Noten lernen, wieso nicht .....	53
Fit mat Tanzen .....	54
Sport pour tous via ZOOM .....	54
Innen-Pétanque .....	55

## ATELIERS :

Wir kochen zusammen .....	56
Adventskranzbasteln.....	56
Atelier lampe à poser sur table.....	57
Atelier décoration de Noël pour la table.....	57
Jolie boîte de Noël en technique serviettes.....	58

## PRIVATKURSE | COURS PRIVÉS :

Remise en forme .....	59
Sprechstunde .....	59
Computer / Internet .....	60

## FREIZEITAKTIVITÄTEN | LOISIRS :

Rad fahren .....	60
Pétanque in Lorentzweiler .....	61
“Klengen Treppeltour” .....	61
Autopédestre .....	62
Autopédestre ganzer Tag .....	62
Mit Nordic Walking in Form .....	63

## UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

Poterstonn Lorentzweiler .....	64
Spillowend Lorentzweiler .....	64
Kaffisstuff in Heffingen .....	65
Einkaufen .....	65
Immer wieder Sonntags... ..	66
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler .....	66
Mëttesdësch .....	67

## DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL .....

## POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL .....

## DAS TEAM UELZECHTDALL .....

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



### Wann | Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

### Wer | Qui ?

Team

### Preis | Prix ?

20€ / cours

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

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

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

**Clément :** Zoom, Teams, Skype

**Thierry et Jessica :** Facebook, WhatsApp

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

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

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

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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

## Chèque cadeau à offrir

 Club <b>UELZECHTDALL</b>	<b>Chèque Cadeau</b>
<b>Pour :</b> xxx	<b>Montant :</b> xx €
<b>De la part de :</b> xxx	<b>Expire le :</b> 31/12/2xxx
A déduire lors de l'une de vos prochaines factures en indiquant les références suivantes :	
<b>Numéro Client :</b>	

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



### Vente des clés USB

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

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



## Carnet d'adresses

### Commune de Bissen

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

---

### Commune de Nommern

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

---

### Commune de Helperknapp

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

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

---

### Commune de Fischbach

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

---

### Commune de Heffingen

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

---

### Commune de Lintgen

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

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

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

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

---

### Commune de Lorentzweiler

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

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

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

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

---

### Commune de Mersch

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

Vereinsbau Rollingen - 81, rue de Luxembourg | L-7540 Rollingen

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

Maison Relais Krounebiérg - 11, rue de la Piscine | L-7572 Mersch

École de Musique - 48, rue Principale | L-7595 Reckange

---

### Commune de Steinsel

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

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

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

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

## **Broschüre via mail?**

### **Brochure par courriel?**

Unsere Broschüre finden Sie immer auch auf unserer Internetseite [www.cud.lu](http://www.cud.lu). Hier können Sie die Broschüre auch problemlos herunterladen. Gerne senden wir Ihnen die Broschüre auch via email. Wenn Sie dies möchten, geben Sie uns einfach Bescheid.

*Notre brochure se trouve aussi sur notre site internet [www.cud.lu](http://www.cud.lu). Vous pouvez la télécharger sans problème. Si vous souhaitez avoir notre brochure en format pdf par courriel, vous n'avez qu'à nous téléphoner et vous la recevrez par voie électronique.*



## **Spontane Aktivitäten und Ausflüge !**

### **Activités et excursions spontanées !**

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

Diese Newsletter können wir momentan aber nur per Email an Sie weiterleiten. Haben Sie also Interesse daran, dann rufen Sie uns an, geben uns Ihre Mailadresse durch und schreiben Sie sich ein. Automatisch bekommen Sie dann unsere Newsletter.

*Afin de pouvoir vous proposer des activités et excursions de manière plus spontanée, nous avons décidé de créer une newsletter. Ce service ne sera possible que via courriel. Si vous êtes intéressés, contactez-nous pour nous fournir votre adresse email et souscrire à cette newsletter !*

## Mit dem Team zum Weihnachtsmarkt in Koblenz Avec toute l'équipe au Marché de Noël à Coblence



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 14. Dezember 2023,  
Abfahrt 12h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Koblenz, Deutschland

### Wer | Qui ?

Das ganze Team

### Preis | Prix ?

+/- 25€

Zusammen mit dem ganzen Team des Clubs wollen wir zur Adventszeit die Römerstadt als stimmungsvolles Vor-Weihnachtsparadies erleben. Durch die festlich geschmückte Innenstadt schlendern Sie ganz entspannt von einem Lieblingsplatz zum nächsten. Ein ganz besonders besinnlicher Anblick erwartet Sie auf dem Jesuitenplatz. Dort finden Sie den größten Adventskalender der Stadt, zusammengesetzt aus den bunt erleuchteten Dachgauben des barocken Rathauses. Auch können Sie mit der Seilbahn hoch hinauf zum Kulturzentrum Festung Ehrenbreitstein, denn hier lockt die weihnachtliche Licht- und Klanginstallation "Christmas Garden" als einer der Veranstaltungshöhepunkte in Koblenz zur Weihnachtszeit. Der Christmas Garden lädt Sie unter freiem Himmel zu einer magischen Reise durch die Festung Ehrenbreitstein ein. Erleben Sie auf einem ca. zwei Kilometer langen Rundweg einzigartige Lichtdesigns mit individuell komponierten Klangwelten.

Um die festlich geschmückte Stadt so richtig erleben zu können, fahren wir erst Mittags los, um die wundervollen Beleuchtungen genießen zu können.

*Venez avec toute notre équipe à Coblence pour explorer cette ville romaine qui se transforme en gigantesque marché de Noël, avec des décorations et des installations lumineuses féériques. Nous partirons à midi pour pouvoir profiter pleinement, la nuit tombante, de tous les petits marchés et installations.*

## Hierschtfest mat Choucroute



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 15. November 2023  
ab 11h00

### Wo | Où ?

Festsaal „Am Mouschelt“, Lintgen

### Preis | Prix ?

35€

Nach unserem gemütlichen Sommerfest, laden wir Sie diesmal ein den Herbst mit uns zu feiern. Und wie könnte man das besser machen, als mit einer guten, deftigen, hausgemachten Choucroute garnie?

Und damit das Essen nicht zu schnell zum Hüftgold wird, spielt unser Tanzorchester mit stimmungsvoller Musik auf, und lädt uns alle ein, das Tanzbein zu schwingen.

*Traditionnellement nous fêtons chaque saison avec un grand évènement. En automne, rien de tel qu'une bonne choucroute garnie, fait maison bien sûr. Et, pour ne pas avoir de mauvaise conscience concernant les calories, l'orchestre sera présent pour vous inviter à danser.*



## Lokal international essen

### A la découverte de la cuisine locale mais internationale



#### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 09. November 2023

#### Wo | Où ?

El Gaucho (südamerikanische Küche, Bissen)

Luxemburg ist kulinarisch gesehen verwöhnt mit internationaler Küche. Es gibt Restaurants aus fast jeder Gegend der Welt. Und obwohl es uns interessiert, trauen wir uns manchmal nicht ein neues Restaurant mit einer uns unbekanntem Küche zu erkunden. Deshalb können Sie das jetzt zusammen mit uns machen. Einmal pro Trimester gehen wir mittags essen, und lassen uns kulinarisch in fremde Länder entführen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir reservieren können!

*Les restaurants du Luxembourg sont très internationaux. Mais souvent nous ne sommes pas sûrs si une cuisine nous goûte où pas. Et alors nous n'osons pas y aller. Pour cette raison, une fois par trimestre, à midi notre équipe va manger. Joignez-vous à nous et découvrons le monde ensemble.*

*Inscrivez-vous au plus tard 2 semaines avant la date!*

## Audi Bruxelles : visite de l'usine pour la E-tron Q8



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 26. Oktober 2023,  
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Bruxelles, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Une visite au cœur d'une technologie de pointe, L'usine de la marque Audi rouvre ses portes au publique. Elle propose une visite guidée de la production de l'Audi Q8 E-tron (modèle électrique). L'usine produisait la petite Audi A1 mais suite à l'explosion des modèles électrique, la chaine de production a complètement été repensée pour cet voiture luxueuse. Vous visiterez la tôlerie (bac de batterie) et deux unités de production le train de propulsion et l'assemblage final. Pour être totalement en immersion, nous prendrons le repas de midi au sein de l'entreprise (plat du jour, potage, dessert & boisson) attention, vous ne pourrez pas prendre de photo dans l'unité de production. De plus, pour des raisons de sécurité, il vous est demandé de porter des chaussures fermées et sans talon.*



## Konferenz Vergiesslechkeet a ganzheetleche Gediechtnistraining



### Wann | Quand ?

Dënschden, de 17. Oktober 2023  
vun 18h00-19h30

### Wo | Où ?

Paschtoueschhaff Cruchten

Zesumme mat der Drëttalterskommissoun aus der Gemeng Noumer, dem Lëtzebuenger Veräin vir Gediechtnistraining an dem Info-Zenter Demenz, invitéiere mir lech häerzlech op dësen interessante Virtrag. Nom Virtrag besteet d'Méiglechkeet sech bei engem Patt, offrëiert vun der Gemeng, nach auszetauschen.

Umeldung ass erfuerdert, entweder bei eis (263364-1) oder direkt beim Info-Zenter Demenz (26 47 00)

## Blasorchester Uelzechtdall

### Orchestre à vent Uelzechtdall



#### Wann | Quand ?

1. Versammlung am Mittwoch,  
den 8. November 2023 um 09h30

#### Wo | Où ?

Ecole de musique Steinsel

#### Wer | Qui ?

Josy

Wir haben einen hauseigenen Chor, weshalb sollten wir nicht auch ein solches Orchester gründen? Spielen sie ein Blasinstrument oder ein Perkussionsinstrument? Haben sie Lust zusammen zu musizieren? Dann melden sie sich an.

Wir werden eine erste Versammlung haben, bei der wir schauen, welche Instrumente zusammenkommen, und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Versammlung sowie Proben werden normalerweise mittwochs morgens von 09h30-11h00 sein.

*Vous jouez d'un instrument à vent ou de percussion ? Vous avez envie de créer des œuvres en groupe ? Alors inscrivez-vous et faites partie des premiers musiciens de notre orchestre à vent. Dans un premier temps nous aurons une réunion, où nous déterminerons quels instruments nous avons et quel genre de musique nous pourrions jouer. La réunion et les répétitions seront en principe toujours le mercredi matin de 09h30-11h00.*



## Linedance



### Wann | Quand ?

Ab dem 18. September 2023, immer montags  
Level 1 von 17h00-18h00 (außer Schulferien)  
Level 2 von 18h15 – 19h15 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Danzsall an der Nouvelle Hall des Sports, Bissen

### Wer | Qui ?

Tamy Feller

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester (80€ für beide Kurse)

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

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

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

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

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

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



## Die Männer laden ein!



### **Wann | Quand ?**

Am Freitag, den 1. Dezember 2023 um 19h00

### **Wo | Où ?**

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### **Wer | Qui ?**

die Männer des Teams

### **Preis | Prix ?**

60€ (all inclusive)

Unsere Männer, das heißt Joe, Ervin, Clément, Thierry, Luca und Josy laden Sie zu einem Abendessen ein.

Von der Saaldekoration über die Tische bis hin zum Essen ist alles von unseren Männern selbst gemacht. Auf dem Programm steht ein Fünf-Gang-Menü mit den dazu passenden Weinen.

Lassen Sie sich verwöhnen an diesem stilvollen Abend. Aber aufgepasst, die Plätze sind begrenzt! Es können nur 24 Personen eingeschrieben werden!

## Kulturreise Lübeck und Umgebung



### Wann | Quand ?

Von Montag, 13. Mai  
bis Samstag 18. Mai 2024

### Wo | Où ?

Travemünde, Lübeck (D)

### Wer | Qui ?

Josy und Nicole

### Preis | Prix ?

+/- 1.100€/P im Doppelzimmer

Unsere traditionelle Kulturreise findet wieder im Mai 2024 statt. Diesmal erkunden wir Lübeck und Umgebung. Übernachten werden wir in Travemünde, im phantastisch gelegenen Hotel Maritim, direkt am breiten Strand und der weitläufigen Promenade mit langer Tradition. Noch heute gilt sie als schönste Flaniermeile in Schleswig-Holstein. Nicht ohne Grund wird Travemünde als "Lübecks schönste Tochter" bezeichnet. Das Ostseebad mit dem alten Leuchtturm und dem Wahrzeichen Travemündes, der Viermastbark Passat, bietet neben dem langen Strand auch eine wunderschöne Altstadt mit historischen Fassadenfronten.

Auf dem Programm haben wir dann etliche Ausflüge und Führungen: Lübeck, Rostock, Wismar und die Gegend Ostholstein zum Beispiel.

Die Reisekosten beinhalten den Reisebus, die Übernachtungen in Halbpension, sämtliche Ausflüge und Eintrittspreise, sowie das ein oder andere Mittagessen.



## AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

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

### Le brame du cerf au grottes de Han



**Wann | Quand ?**

Am Freitag, den 06. Oktober 2023,  
Abfahrt um 15h00 Bissen

**Wo | Où ?**

Han-sur-Messe, Belgien

**Wer | Qui ?**

Thierry

**Preis | Prix ?**

+/- 75€

*Chaque automne au fond de la forêt, dans le domaine des grottes de Han, des claquements de bois violents et des rugissements de cerfs forment la bande-son de l'un des plus beaux spectacles que nous livre la nature. Accompagné d'un guide nous irons à la découverte de ce combat à bord d'un Safari-car. Après cela, nous mangerons un bon repas au domaine de Han avant de reprendre la route. Attention cette activité risque de se terminer tard.*



### Visite du château de Modave décoré pour la Noël



**Wann | Quand ?**

Am Donnerstag, den 21. December 2023,  
Abfahrt um 10h00 Lorentzweiler

**Wo | Où ?**

Modave, Belgien

**Wer | Qui ?**

Thierry

**Preis | Prix ?**

+/- 65€

*Ce joli château édifié au Moyen Age, restauré et doté d'une façade classique qui le transforme en une élégante demeure de plaisance, sera pour la période de Noël entièrement décoré. Accompagné d'un guide, nous irons visiter les 25 salles de ce « petit château ». Ensuite un bon goûter de Noël avant de reprendre la route vers la maison.*

Das Mittelalterschloss Modave verwandelt sich in einen Weihnachtszauber. Unter fachkundiger Führung entdecken wir die 25 Räume dieses „Schlösschens“. Zum Schluss erwarten uns Kaffee und Kuchen.

## Le grand écart entre la visite de la Chocolaterie Darci et le château de Raeren



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 23 November 2023,  
Abfahrt um 07h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Raeren, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 75€

*Le château abrite le musée de la poterie, cet art dont d'innombrables exemplaires ont été exportés dans le monde entier du 14ème au 19ème siècle. Plus de 2.000 pièces exposées expliquent l'étymologie de la poterie. Ensuite, nous plongerons dans le monde de la gourmandise en visitant le Chocolatier Darci. Ambassadeur du Chocolat Belge et pionnier du Macaron en Belgique, son savoir-faire est reconnu par tous dans le monde. Nous découvrirons le musée du chocolat mais aussi la production des pralines et autres chocolats. Sans oublier une petite dégustation.*



## Musée de la Prinerie



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 04. Oktober 2023,  
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Verdun, Frankreich

### Wer | Qui ?

Clément

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Au coeur de la ville haute de Verdun, un remarquable hôtel particulier du 16e siècle abrite le Musée de la Prinerie. Musée d'Art et d'Histoire de la ville de Verdun depuis 1932, il est riche par la variété de ses collections : des pièces de l'époque préhistorique, gallo-romaine et médiévale aux faïences de l'Argonne, en passant par des peintures de Bastien-Lepage et Hector Leroux, du mobilier lorrain, ainsi qu'une salle d'armes regroupant des armements allant du 16e au 20e siècle. Après la visite, nous découvrirons la fabrication artisanale des célèbres Dragées de Verdun.*

Im Zentrum Verduns liegt das Prinzenmuseum, naturhistorisches Museum welches die Geschichte der Gegend erklärt. Nach dem Mittagessen sehen wir dann noch wie die „Dragées de Verdun“ hergestellt werden.

## Zylinderhaus Bernkastel-Kues – Nostalgie- und Oldtimer Museum



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 5. Oktober 2023,  
Abfahrt 08h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Bernkastel-Kues, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

+/- 70€

Besuchen sie mit uns das Nostalgie-und Oldtimer Museum in Bernkastel. Wir werden uns auf eine Zeitreise der Vergangenheit begeben. Wir schlendern entlang einer authentisch eingerichteten Geschäftsstraße mit den dazugehörigen Fahrzeugen der damaligen Zeit. Über 150 Autos und über 100 Motorräder ab den 30er Jahren aus deutscher und österreichischer Produktion geben ein breites Spektrum der mobilen Entwicklung bis hin zu den 80er Jahren.

*Dans une superbe coulisse d'une ancienne rue commerçante, nous découvrirons plus de 150 voitures et 100 motos d'époque, retraçant l'évolution automobile des années 30 aux années 80.*



## Flowey in Bissen



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 6. Oktober um 14h45

### Wo | Où ?

Bissen

### Wer | Qui ?

Nadine

### Preis | Prix ?

Transportkosten

Besuchen Sie mit uns die Firma Flowey in Bissen. Dies ist ein Familienbetrieb, der von Eltern und Geschwistern geführt wird.

Sie stellen Reinigungsprodukte her, sowohl für die Industrie wie auch für den Privatgebrauch. Während der Pandemie, haben sie kurzfristig den Bedarf des Desinfektionsmittels gedeckt, indem sie auf die Produktion dieses umgeschaltet haben. Außerdem führen sie auch eine Autowaschanlage in Roost.

Nach einer kurzen Einführung machen wir eine Führung durch den Betrieb.

## Visite co-labor Grevelsbarrière



### **Wann | Quand ?**

Am Dienstag, den 10. Oktober 2023,  
Abfahrt 11h00 (Bissen)

### **Wo | Où ?**

Bertrange

### **Wer | Qui ?**

Ervin

### **Preis | Prix ?**

+/- 30€

Seit 1983 agiert co-labor als Genossenschaft auf Grundlage der Prinzipien der nachhaltigen Entwicklung, des sozialen Engagements, der ökologischen Verantwortung in Einheit mit der wirtschaftlichen Leistung.

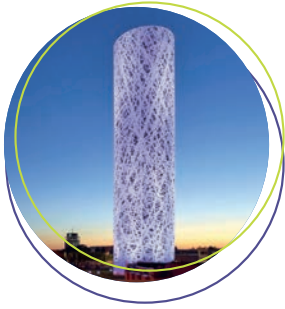
Bei co-labor begleiten kompetente Mitarbeiter die motivierten Teams.

Wir stellen Ihnen unsere Kompetenzen und Dienstleistungen zur Verfügung, vom Anlegen und Bepflanzen eines Gartens bis zur Ausstattung mit Werkzeugen, von Bio-Pflanzen bis zu Bio-Lebensmitteln, vom offenen Kamin bis zum Gemüsebeet ...

Nach einem gemeinsamen Mittagessen werden wir einen Einblick bekommen in die tägliche Arbeit die hier bei Co-labor verrichtet wird. Sollte es regnen, wird diese Aktivität verlegt, da die Besichtigung vor allem in den Aussenanlagen statt findet!

*Depuis 1983 agit en tant que coopérative qui se développe sur base des principes du développement durable, l'engagement social, la responsabilité écologique alliées à la performance économique. La lutte contre l'exclusion sociale passe par la formation professionnelle, l'insertion par le travail et la création d'emplois. Après un repas de midi, nous visiterons cette structure. En cas de pluie, l'activité sera reportée*

## Besichtigung des Wasserturms in Gasperich



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 17. Oktober 2023,  
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Gasperich

### Wer | Qui ?

Nadine

### Preis | Prix ?

Transportkosten

Die Errichtung des neuen Stadtviertels am „Ban de Gasperich“ beinhaltet einen beträchtlichen Anstieg des Trinkwasserbedarfs im Süden der Stadt Luxemburg. Aufgrund dieses Anstiegs musste ein neues Verteilungsgebiet geschaffen werden. Zu diesem Zweck wurde der neue 68 m hohe und 15 m breite Wasserturm mit einem Fassungsvermögen von 1000m<sup>3</sup> zusammen mit einem Trinkwasserversorgungsnetz ab 2015 errichtet. Im Monat März 2018 wurde er fertiggestellt.

Der Turm fügt sich ästhetisch in sein Umfeld ein und wurde unwillkürlich zum neuen Wahrzeichen des Ortsteils.



## Histoire secrète des abbayes disparues



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 18. Oktober 2023,  
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Verdun, Frankreich

### Wer | Qui ?

Clément

### Preis | Prix ?

+/- 70€

*Imprégnez-vous du discours et des anecdotes d'un guide professionnel pour partir en immersion au Moyen Age, dans les rues du vieux Verdun. Votre voyage à travers les siècles, en passant de la Synagogue au quartier du Palais Episcopal, vous plongera dans l'Histoire oubliée des abbayes de Verdun. Autrefois puissantes, désormais transformées ou anéanties, soyez les témoins de leur ancienne splendeur et de leurs relations parfois tumultueuses entre l'Évêché et les habitants de la cité. Laissez place à votre imagination pour découvrir ces bâtiments aujourd'hui disparus.*

## Maastricht



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 27. Oktober 2023,  
Abfahrt Lorentzweiler 06h30

### Wo | Où ?

Maastricht, Niederlande

### Wer | Qui ?

Denise Kips

### Preis | Prix ?

35€

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

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



## Mosellandmuseum und Burg Cochem



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 10. November 2023,  
Abfahrt 07h30 Bissen

### Wo | Où ?

Ernst und Cochem an der Mosel (D)

### Wer | Qui ?

Ervin

### Preis | Prix ?

+/- 70€

Erleben Sie in **Ernst bei Cochem an der Mosel** die wundervolle Atmosphäre des Moselland Museums. Entdecken Sie die einzigartige Ausstellung auf 4 Etagen (1.600 qm Fläche) zu der Vergangenheit Deutschlands ältester Weinanbauregion. Hier erhalten Sie Einblicke in den Jahreszyklus des Weinanbaus und Techniken, die sich nach Jahrhunderten kaum verändert haben. Gut gepflegt und technisch in einwandfreien Zustand sehen sie alte Traktoren, Schlepper und Bulldogs.

Nach dem Mittagessen fahren wir dann weiter zur Reichsburg Cochem. Hoch über Cochem erhebt sich die Burg auf mächtigem Fels gelegen. Sie ist mit ihren Erkern und Zinnen ein reizvoller Anblick. Die mittelalterliche Reichsburg, die im Eigentum der Kurfürsten von Trier während des pfälzischen Erbfolgekrieges beschädigt wurde, hat der Berliner Kommerzienrat, Louis Ravené, im Zuge der Burgenromantik im 19. Jahrhundert liebevoll restauriert.



## Besuch der Muschelzuchtstation auf der „Kalber Millen“



### Wann | Quand ?

Am Dienstag den 14. November 2023,  
Abfahrt um 13h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Oü ?

Kalborn

### Wer | Qui ?

Nadine

### Preis | Prix ?

Transportkosten

Weil das natürliche Gleichgewicht der Ökosysteme durch menschliche Aktivitäten zerstört wird, wird anhand von der Natur versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen, unter anderem wird dies in der Muschelzuchtstation ausgeübt. Hier wird uns der Lebenszyklus der Muscheln erklärt, welche ihre bedeutende Rolle im Ökosystem ist und die Wichtigkeit der Biodiversität in den Gewässern und deren Umgebung.

Die Muschelzuchtstation sorgt außerdem für die Aufzucht von den zwei bedrohten Arten (Flussperlmuscheln und Bachmuscheln), dessen Ziel es auch ist, diese beiden Arten wieder in geeigneten Bächen in der Großregion einzuführen.



## Theaterequipe D.T.Minerva Lëntgen



### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 19. November 2023  
um 15h00

### Wo | Oü ?

Lintgen am Veräinssall

### Preis | Prix ?

12€

Wa Raffiness, Fraleitslogik an eng Hellewull Ligger op eemol den Alldag bestëmmen....dann ass eng Männer WG déi eenzeg Léisung fir deem feministesche Kommando aus de Féiss ze kommen.....et ass awer just eng Fro vun der Zäit, wéi laang dësen Dram Wirklechkeet bleift.....schliisslech gëtt sech elo gewiert an dat net ze knapps.....mat.....

FRALEIT'S...TRICKEN  
e culo(t)éierten Dräi-Akter  
aus dem Connie Scheer senger Fieder

## Basilique Notre-Dame-de-Bon-Secours



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 17. November 2023,  
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Saint-Avold, Frankreich

### Wer | Qui ?

Clément

### Preis | Prix ?

+/- 55€

*Située à Saint-Avold, dans le département de la Moselle, la basilique Notre-Dame-de-Bon-Secours est un édifice religieux datant du XVIe siècle. A l'origine petit oratoire créé par des bénédictins au pied de la colline de Valmont, elle était, dès cette époque, dédiée à la Sainte Vierge. À l'intérieur, la voûte étoilée du dôme suspend le temps dans une nuit infinie. C'est un lieu de pèlerinage réputé et chéri des habitants depuis longtemps. À l'origine c'était une chapelle dédiée à Notre Dame de Bon-Secours. L'édifice fut agrandi et reconstruit au fil du temps, jusqu'à sa récente restauration de 2019.*



## Katharinenmarkt St. Vith



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 21 November 2023,  
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

St. Vith, Belgien

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Transportkosten

Wie auch in den vergangenen Jahren besuchen wir wieder den Katherinenmarkt in St.Vith. Der Markt geht auf das 15. Jahrhundert zurück. Dieses große Volksfest fand anfangs im Frühjahr, am Namensfest des Stadtpratrons, des Hl. Vitus (25. Juni), statt, wurde aber später auf den Herbst verlegt, am Namenstag der zweiten Stadtpatronin, der Hl. Katharina von Alexandria (25. November).

Der Katharinenmarkt ist unter den St. Vither Märkten wohl der bekannteste und beliebteste. Der Krammarkt hat viele verschiedene Stände, welche dicht nebeneinander in den verschiedenen Straßen aufgereiht sind.

## Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 22. November 2023,  
Abfahrt um 11h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Fischbach

### Wer | Qui ?

Nadine

### Preis | Prix ?

38€ pro Person plus Getränke und Transportkosten

Genießen Sie zusammen ein leckeres Menu im Restaurant Reiff in Fischbach, wo man einen herrlichen Panorama Ausblick aufs Tal im Herzen der luxemburgischen Ardennen hat.

Das Fleisch von Reh, Hirsch und Co ist sehr gesund und wird unter anderem mit den traditionellen Beilagen (unter anderem Spätzle und Rotkohl) serviert.

Das Menu beinhaltet eine „Kirmeszopp“, 2 verschiedenen Sorten von Wildragout mit Beilagen und ein Dessert Buffet mit Kaffee.



## Découvrez "Locked Up", le dernier Escape Game tendance de la province de Luxembourg



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, dem 23. November 2023,  
Abfahrt um 09h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Arlon, Belgien

### Wer | Qui ?

Clément

### Preis | Prix ?

+/- 100€

*Les Escape Games ont le vent en poupe depuis quelques années dans la province de Luxembourg. Et d'ailleurs, un nouvel Escape Game vient d'ouvrir début janvier à Arlon. En franchissant la porte de ce nouvel endroit, vous allez entrer dans un laboratoire secret tenu par un scientifique un peu fou : le Professeur Petrov ! Vos amis et vous allez pouvoir tester sa dernière invention : une machine pouvant générer un couloir spatio-temporel, autrement dit, un engin vous permettant de voyager dans le temps ! Derrière chacune des portes de ce couloir, une aventure qui vous emmène vers une autre époque, un autre lieu... Et qui sait, peut-être même vers une autre dimension... Une fois de l'autre côté, vous serez livrés à vous-mêmes et le couloir ne pourra être maintenu ouvert plus de 60 minutes... Rapidité et travail d'équipe seront de mise si vous ne voulez pas que le couloir se referme sur vous...*

## Bio-Champignons vom „Knapphaff“ und ferme pédagogique



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 24. November 2023,  
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Knaphoscheid

### Wer | Qui ?

Nadine

### Preis | Prix ?

25€

Wir besuchen zusammen den „Knapphaff“, hier lebt der Landwirt Dan Rossler, der seinen landwirtschaftlichen Betrieb auf die Produktion von Bio-Champignons umgestellt hat. Er leitet zusammen mit seiner Frau und der Familie den Betrieb und züchtet Bio-Champignons, wir bekommen viele Erklärungen, wie die Champignons wachsen und wie sie sich ernähren, wie man sie zubereiten soll usw.

Danach ernten wir auch Champignons, zünden ein Feuer an und braten sie in der Pfanne, bevor wir sie mit Brot zusammen verzehren.

Zusätzlich wird uns das Konzept der „ferme pédagogique“ erklärt, was es bedeutet und welches das Ziel für diese Entscheidung ist, wer von diesem Angebot profitiert, außerdem machen wir eine Führung des Betriebs.



## Le fil à tricoter de Bergère de France



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 29. November 2023,  
Abfahrt um 06h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Bar-le-Duc, Frankreich

### Wer | Qui ?

Clément

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Autre fleuron industriel de Meuse, l'entreprise, née en 1946, est quant à elle leader du fil à tricoter en France, y assurant la moitié des ventes de pelotes. Maîtrisant toute la fabrication du fil jusqu'à sa distribution, elle est implantée sur 40.000 m<sup>2</sup> de locaux. La visite guidée présente les différents ateliers, de l'arrivée de la matière première au conditionnement en pelotes, puis à la chaîne de préparation des colis. Possibilité d'achat au magasin d'usine à l'issue de la visite.*

## Krippenmuseum Klüsserath



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 7. Dezember 2023,  
Abfahrt 11h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Klüsserath, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

+/- 50€

Mit über 90 Exponaten auf etwa 300 Quadratmetern haben wir im Krippenmuseum Klüsserath die Möglichkeit, die bildhafte Darstellung des Lebens Jesu zu erleben und fachkundige Hintergrundinformationen zu erhalten. Die ausgestellten Krippen könnten unterschiedlicher nicht sein. Es werden Krippen aus aller Welt gezeigt, wie auch heimatliche und historische Krippen.



## Gemütlicher Nachmittag mit Adventsliedern, auch ohne Notenkenntnis



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 12. Dezember um 14h30

### Wo | Où ?

Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nadine

Sie singen gerne, ohne allerdings je Noten gelernt zu haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir verbringen zusammen einen gemütlichen Nachmittag und stimmen uns mit bekannten Liedern auf das große Fest ein. Es gibt keine Bewertung, das Ziel ist gemütliches Beisammensein und Spaß zu haben. Natürlich darf Kaffee und Kuchen auch nicht fehlen.

## Weihnachtsmarkt Trier mit Shoppingtour



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 19. Dezember 2023,  
Abfahrt 11h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Trier, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

Transportkosten

Besuchen Sie mit uns den wunderschönen Weihnachtsmarkt in Trier. Etwa 95 liebevoll dekorierte Stände bergen ein vielseitiges Angebot an Spezialitäten wie z.B. dem Winzerglühwein und Kunsthandwerk vor der imposanten Kulisse des Trierer Doms und auf dem mittelalterlichen Hauptmarkt, umgeben von stimmungsvollem Livemusikprogramm. Auch die festlich beleuchtete Porta Nigra, das Wahrzeichen Triers, bildet dabei eine beeindruckende Kulisse.

Da sich der Weihnachtsmarkt direkt in der Fußgängerzone erstreckt, können sie den Tag auch zum Bummeln nutzen. Unser Kofferraum hat genügend Platz für all ihre Einkäufe.



## Buchclub Uelzechtdall



### Wo | Où ?

Sall "Fautelfiels", Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Lydie Lamborelle

Spannende, aktuelle Romane, angeregte Gespräche.

Wir treffen uns einmal im Monat, um uns über unsere Lektüre auszutauschen. Dabei ist es immer wieder interessant zu sehen, wie verschieden wir ein Buch erleben und unsere

Buchbesprechungen regen zu neuem und tieferen Verständnis an. Die Diskussionen sind auf Luxemburgisch. Jeder Teilnehmer muss sich sein Buch selber besorgen.

Immer von 16.00 bis 17.30

Dienstag, den 3. Oktober

Dienstag, den 7. November

Dienstag, den 5. Dezember

Das Porzellanzimmer (China Room) von Sunjeev Sahota

Delphi von Clare Pollard

Melody von Martin Suter

## It's Tea Time



### **Nächste Daten | Next dates:**

Tuesday, 21st of November

Tuesday, 12th of December

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

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

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

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

*In autumn we will meet once in November and once in December. In December we will traditionally have a nice afternoon where everybody brings some typical Christmas food or drink. The exact dates will be confirmed upon your inscription.*



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

[www.kulturhaus.lu](http://www.kulturhaus.lu)





## CONCERT

### Tales from the Earth and the Sea

**Ensemble Vocal du Luxembourg, Christiane Kremer**  
**Sagen, Märchen und Geschichten in der Chormusik**



**Wéini | Quand ?**

Am Freitag, den 27. Oktober 2023

**Wou | Où ?**

Mierscher Kulturhaus

**Präiss | Prix ?**

24€

#### **Ensemble Vocal du Luxembourg**

**Leitung :** Matthias Rajczyk **Erzählerin :** Christiane Kremer

**Klavier :** Anette Fischer-Lichdi

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Zaubermittel, das Groß und Klein wie gebannt zuhören lässt, das gleichzeitig die Fantasie beflügelt und den Sprachschatz erweitert, das darüber hinaus das Vertrauen stärkt und mit Mut und Zuversicht in die Zukunft schauen lässt.

Dieses Zaubermittel hat einen Namen:  
Märchen und Geschichten!

Die Chormusik ist durch ihre besondere Nähe zur Erzählung das perfekte Werkzeug, um Geschichten zu erzählen. Komponisten wie Gabriel Fauré, Francis Poulenc, Hugo Wolf oder Edward Elgar liefern uns den klingenden Beweis.

In seinem neuen Programm widmet sich das EVL diesen uralten Erzählungen, in denen die Weisheit und Klugheit mehrerer Jahrtausende Menschheitsgeschichte stecken. Den Sagen, Geschichten und Märchen wird auf besondere Art und Weise Leben eingehaucht. Gemeinsam mit Christiane Kremer als Erzählerin und der Pianistin Anette Fischer-Lichdi präsentiert das Ensemble Vocal du Luxembourg ein Erlebnis, welches viele Sinne anspricht.

#### **PROGRAMM**

**Henric Wagenmann (arr.) :**

Der Kuckuck und der Esel

**Ralf Schmid (arr.) :**

Der Jäger längs dem Weiher ging

**Josef Gabriel Rheinberger :**

Die Wasserfee

**Hugo Wolf :** Der Feuerreiter

**Francis Poulenc :** Marogoton va t'a l'iau

**Francis Poulenc :** Les tisserands

**Morten Lauridsen :** Dirait-on

**Gabriel Fauré :** Les Djinns

**Edward Elgar :** False Love

**Ernest John Moeran :**

The sailor and young Nancy

**Bob Chilcott (arr.) :** Danny Boy

**Jonathan Quick (arr.) :** Loch Lomond

## CONCERT

### Hildegard Knef Revisited Sascha Ley, Georg Ruby Luxemburgische Premiere



#### Wéini | Quand ?

Am Donnerstag, den 02. November  
2023 um 20h00

#### Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

#### Präiss | Prix ?

24€

Mit dem Duoprojekt Hildegard Knef Revisited stellen die renommierte luxemburgische Schauspielerin und Sängerin Sascha Ley und der Kölner Pianist Georg Ruby eine aufregende Neuinterpretation der Songs der großen deutschen Schauspielerin, Sängerin und Autorin Hildegard Knef vor.

In einem jazzorientierten Ambiente bearbeiten sie auf eigenwillige Weise lyrische Texte und Lieder der Knef und würdigen dabei die Musik deren musikalischen Umfelds. Ley und Ruby entwerfen eine kongeniale Schnittmenge zwischen Struktur, Improvisation und geschmackvoller Stimmung und entfernen sich überraschend weit von Cover- oder Revue-Versionen der großen Knef-Hits. Sie nehmen die melodischen und rhythmischen Strukturen der Originale ernst und verarbeiten sie so, dass bei aller Wiedererkennbarkeit der Lieder ihr eigener origineller improvisatorischer Personalstil in der interpretatorischen und musikalischen Verbeugung vor der großen Knef unverkennbar erhalten bleibt.

**Stimme :** Sascha Ley

**Klavier und Arrangements :** Georg Ruby

**Kompositionen von :** Hildegard Knef, Theo Mackeben, Peter Kreuder, Robert Heymann, Charly Niessen, Ralph Maria Siegel, Cole Porter, Georg Ruby und Sascha Ley

## SPEKTAKEL

### Je suis comme je suis

**Yannchen Hoffmann, Erny Delosch, Eugène Bozzetti**  
**... que voulez-vous de plus, que voulez-vous de moi ?**



#### **Wéini | Quand ?**

Am Freitag, den 01. Dezember  
2023 um 20h00

#### **Wou | Où ?**

Mierscher Kulturhaus

#### **Präiss | Prix ?**

24€

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, tels que l'opérette française, le tango argentin, le musichall 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 trois artistes aboutit à un mélange fantastique d'érotisme pétillant, d'ironie espiègle et de tragédies humaines déchirantes.

**Chant :** Yannchen Hoffmann

**Piano et arrangements :** Erny Delosch

**Accordéon :** Eugène Bozzetti

**Sous le regard de :** Claude Mangen

**Production :** Mierscher Kulturhaus

## CONCERT

### Musikalesch Zäitrees duerch déi lëtzebuergesch Gedichterwelt Noémie Sunnen, Magali Weber, Tatsiana Molakava Lidder an Duetter vu lëtzebuergeschen Komponist.innen aus dräi Jorhonnerten



#### Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 09. Dezember  
2023 um 20h00

#### Wou | Oû ?

Mierscher Kulturhaus

#### Präiss | Prix ?

24€

Kommt mat op eng dräisproocheg musikalesch Zäitrees an entdeckt eng Villfalt vu Lidder an Duetten, komponéiert vu lëtzebuergeschen Komponist.innen aus dräi verschidde Jorhonnerten op Texter vu lëtzebuergeschen Schrëftsteller.innen: Anise Koltz, Michel Lentz, Paul Palgen, Edmond Dune, ënnert aneren.

Nieft e puer Welturofpféierunge sti wuel bekannte Melodien an och eng ganz Rei méi onbekannt Wierker um Programm.

**Sopran :** Noémie Sunnen **Mezzo-Sopran :** Magali Weber **Piano :** Tatsiana Molakava

**Kompositiounen vun ë.a. :** Lou Koster, Helen Buchholtz, Edmond Lentz, Laurent Menager, René Mertzig, Edmond Cigrang, Claus Krumlowsky, Josy Meisch, Noémie Sunnen, Camille Kerger an Ivan Boumans

## Oper in Lüttich - L'opéra à Liège



Auch für diese Saison haben wir wieder Karten bestellt für die Sonntagsvorstellungen in der Oper in Lüttich. Wir haben für jede Vorstellung genau 15 Karten mit guten Sitzplätzen, also versäumen Sie nicht, sich anzumelden!

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

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

### Folgende Opern stehen auf dem Spielplan:

Idiomeneo	W.A. Mozart	24/09/23
Il barbiere di Siviglia	G. Rossini	22/10/23
Les contes d'Hoffmann	J. Offenbach	26/11/23
Die Zauberflöte	W.A. Mozart	30/12/23
Rusalka	A. Dvorak	04/02/24
Falstaff	G. Verdi	03/03/24
Romeo et Juliette ballet	S. Prokofiev	24/03/24
Pélléas et Mélisande	C. Debussy	14/04/24
I Capuletti e i Montecchi	V. Bellini	19/05/24

# OKTOBER

<b>So</b>	<b>01</b>	
<b>Mo</b>	<b>02</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance, Erlebnisreise Albanien
<b>Di</b>	<b>03</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Buchclub Uelzechtdall, Erlebnisreise Albanien
<b>Mi</b>	<b>04</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Equilibre et prévention des chutes, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Musée de la Princerie, Erlebnisreise Albanien
<b>Do</b>	<b>05</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Zylinderhaus Bernkastel-Kues – Nostalgie- und Oldtimer Museum, Erlebnisreise Albanien
<b>Fr</b>	<b>06</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Flowey in Bissen, Le brame du cerf au grottes de Han, Erlebnisreise Albanien
<b>Sa</b>	<b>07</b>	
<b>So</b>	<b>08</b>	Erlebnisreise Albanien
<b>Mo</b>	<b>09</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance, Erlebnisreise Albanien
<b>Di</b>	<b>10</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Visite co-labor Grevelsbarrière, Erlebnisreise Albanien
<b>Mi</b>	<b>11</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Minitrip Oberhausen, Erlebnisreise Albanien
<b>Do</b>	<b>12</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Minitrip Oberhausen, Erlebnisreise Albanien
<b>Fr</b>	<b>13</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Erlebnisreise Albanien
<b>Sa</b>	<b>14</b>	Spectacle musical : La dame de pierre, Erlebnisreise Albanien
<b>So</b>	<b>15</b>	Immer wieder Sonntags, Erlebnisreise Albanien
<b>Mo</b>	<b>16</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance, Erlebnisreise Albanien
<b>Di</b>	<b>17</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Besichtigung des Wasserturms in Gasperich, Konferenz Vergiesslechkeet a ganzheetleche Gedächtnistraining, Erlebnisreise Albanien
<b>Mi</b>	<b>18</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Histoire secrète des abbayes disparues, Erlebnisreise Albanien
<b>Do</b>	<b>19</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Erlebnisreise Albanien
<b>Fr</b>	<b>20</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, Erlebnisreise Albanien
<b>Sa</b>	<b>21</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>22</b>	Oper: Il barbiere di Siviglia
<b>Mo</b>	<b>23</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance

<b>Di</b>	<b>24</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Wir kochen zusammen
<b>Mi</b>	<b>25</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
<b>Do</b>	<b>26</b>	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Audi Bruxelles - visite de l'usine pour la E-tron Q8
<b>Fr</b>	<b>27</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, Concert: Tales from the Earth and the Sea, Maastricht
<b>Sa</b>	<b>28</b>	
<b>So</b>	<b>29</b>	
<b>Mo</b>	<b>30</b>	Den Club ass zou
<b>Di</b>	<b>31</b>	Den Club ass zou

## NOVEMBER

<b>Mi</b>	<b>01</b>	Den Club ass zou
<b>Do</b>	<b>02</b>	Den Club ass zou, Concert: Hildegard Knef Revisited
<b>Fr</b>	<b>03</b>	Den Club ass zou
<b>Sa</b>	<b>04</b>	
<b>So</b>	<b>05</b>	
<b>Mo</b>	<b>06</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance
<b>Di</b>	<b>07</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtall
<b>Mi</b>	<b>08</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, 1. Versammlung Blasorchester Uelzechtall
<b>Do</b>	<b>09</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Atelier lampe à poser sur table, Lokal international essen
<b>Fr</b>	<b>10</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Mosellandmuseum und Burg Cochem
<b>Sa</b>	<b>11</b>	
<b>So</b>	<b>12</b>	
<b>Mo</b>	<b>13</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance
<b>Di</b>	<b>14</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Besuch der Muschelzuchtstation auf der „Kalber Millen“
<b>Mi</b>	<b>15</b>	Hierschtfest mat Choucroute, Pétanque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange

<b>Do</b>	<b>16</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>17</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, Basilique Notre-Dame-de-Bon-Secours
<b>Sa</b>	<b>18</b>	Poter- a Spillnommeteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>19</b>	Immer wieder Sonntags, Theaterquiepe D.T.Minerva Lëntgen
<b>Mo</b>	<b>20</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance
<b>Di</b>	<b>21</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Wir kochen zusammen, It's Tea Time, Katharinenmarkt St. Vith
<b>Mi</b>	<b>22</b>	Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
<b>Do</b>	<b>23</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, "Locked Up" - le dernier Escape Game tendance de la province de Luxembourg, Le grand écart entre la visite de la Chocolaterie Darci et le château de Raeren
<b>Fr</b>	<b>24</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, Bio-Champignons vom Knapphaff
<b>Sa</b>	<b>25</b>	
<b>So</b>	<b>26</b>	Oper: Les contes d'Hoffmann
<b>Mo</b>	<b>27</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance
<b>Di</b>	<b>28</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX
<b>Mi</b>	<b>29</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Le fil à tricoter de Bergère de France
<b>Do</b>	<b>30</b>	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Jolie boite de Noël en technique serviettes, Adventskranzbasteln

## DEZEMBER

<b>Fr</b>	<b>01</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Spektakel: Je suis comme je suis, Die Männer laden ein
<b>Sa</b>	<b>02</b>	
<b>So</b>	<b>03</b>	
<b>Mo</b>	<b>04</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Pétanque, Linedance
<b>Di</b>	<b>05</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Buchclub Uelzechtall



<b>Mi</b>	<b>06</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
<b>Do</b>	<b>07</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Atelier décoration de Noël pour la table, Krippenmuseem Klüsserath
<b>Fr</b>	<b>08</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging
<b>Sa</b>	<b>09</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, Concert: Musikalesch Zäitrees duerch déi lëtzebuergesch Gedichterwelt
<b>So</b>	<b>10</b>	
<b>Mo</b>	<b>11</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Péтанque, Linedance
<b>Di</b>	<b>12</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, It's Tea Time, Gemütlicher Nachmittag mit Adventsliedern
<b>Mi</b>	<b>13</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Péтанque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
<b>Do</b>	<b>14</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Mit dem Team zum Weihnachtsmarkt in Koblenz
<b>Fr</b>	<b>15</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>16</b>	
<b>So</b>	<b>17</b>	Immer wieder Sonntags
<b>Mo</b>	<b>18</b>	Rad fahren, Zirkeltraining, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Innen-Péтанque, Linedance
<b>Di</b>	<b>19</b>	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, TRX, Spillowend Lorentzweiler, Weihnachtsmarkt Trier mit Shoppingtour
<b>Mi</b>	<b>20</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Péтанque, Nordic Walking intensif, Pilates, Gym pour dames, Noten lernen, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
<b>Do</b>	<b>21</b>	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Visite du château de Modave décoré pour la Noël
<b>Fr</b>	<b>22</b>	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>23</b>	
<b>So</b>	<b>24</b>	
<b>Mo</b>	<b>25</b>	Den Club ass zou
<b>Di</b>	<b>26</b>	Den Club ass zou
<b>Mi</b>	<b>27</b>	Den Club ass zou
<b>Do</b>	<b>28</b>	Den Club ass zou
<b>Fr</b>	<b>29</b>	Den Club ass zou
<b>Sa</b>	<b>30</b>	Oper: Die Zauberflöte
<b>So</b>	<b>31</b>	

## Jogging



### Wann | Quand ?

Ab dem 15. September 2023,  
Immer freitags von 09h00 bis 10h30

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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



## Aquagym in Mersch



### Wann | Quand ?

Ab Montag den 18. September 2023,  
Immer montags und freitags von 16h15-17h15  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiérg, Mersch

### Wer | Qui ?

Clément

### 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 19. September 2023,  
Immer dienstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

In den Schulferien nur bedingt mit Thierry

### 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 21. September 2023,  
Immer donnerstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

In den Schulferien nur bedingt mit Ervin

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

## Stricken ist inn!



### Wann | Quand ?

Immer montags und donnerstags  
von 14h30-16h30

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Es ist wieder modern zu stricken. Man kann dabei herrlich entspannen, plaudern und gleichzeitig etwas Schönes und Nützliches mit seinen Händen unternehmen. In diesem Kurs

kann man sich austauschen, neue Wolle und Muster ausprobieren. Strickeisen und Wolle bitte mitbringen!



## Acrylkursus / Cours d'acrylique



### Wann | Quand ?

Ab dem 12. September 2023,  
Immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sall "Fautelfiels", Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Ursula Muller

### Preis | Prix ?

90€ | Trimester

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

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

*Les couleurs acryliques sèchent vite. Ici aussi nous apprenons plusieurs techniques et chacun découvre vite ce qui lui plaît le plus. Les résultats sont parfois 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.*

## Yoga



### Wann | Quand ?

Ab dem 18. September 2023, immer montags  
von 16h30-18h00 (außer Schulferien)

Oder ab dem 19. September 2023, immer dienstags  
von 12h45-14h15 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

### Wer | Qui ?

Laura Millington

### Preis | Prix ?

55€ | Trimester

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

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

*Le Yoga est une discipline adaptable à tous les âges et toutes les situations (douleurs chroniques, articulations...). Ayant un réel effet apaisant et grandement bénéfique sur le corps et l'esprit, la pratique du Yoga consiste à enchaîner différentes postures (asanas), exercices de respiration (pranayama), relaxation par des bols tibétains et méditation.*



## Fit for Fun



### Wann | Quand ?

Ab dem 18. September 2023,  
Immer montags von 19h30-20h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Salle des Sports école primaire, Lintgen

### Wer | Qui ?

Francine Nickels

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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

## Recabic



### Wo und Wann | Quand et où?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 19. September 2023, immer dienstags von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

Centre Culturel, Helmdange:

Ab dem 20. September 2023, immer mittwochs von 18h00-19h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Keiser Charel/Heischburg Mariette

### Preis | Prix ?

70€ | Trimester

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

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



## PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



### Wann | Quand ?

Ab dem 25. Oktober 2023, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

80€ | Trimester

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

Die 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 !*

## TRX „entraînement par suspension de poids de corps“



### Wann | Quand ?

**Débutant :** Ab dem 19. September 2023  
immer dienstags von 08h45-09h30

**Intermédiaire :** Ab dem 21. September 2023  
immer donnerstags von 09h00-09h45

**Avancé :** Ab dem 21. September 2023  
immer donnerstags von 10h15-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

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



## Gymnastique pour Dames



### Wann | Quand ?

Ab dem 25. Oktober 2023,  
Immer mittwochs von 19h30 bis 20h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Maison Relais Krounebjerg, Mersch

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

100€ | Jahr

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

## Sitzturnen in Bissen und Lintgen



### Wo und Wann | Quand et où?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 18. September 2023, immer montags  
von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 20. September 2023, immer mittwochs  
von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica

### 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 18. September 2023, immer montags  
von 13h45-15h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

*Venez essayer avec nous le self défense. Cette activité est ouverte à tous les individus désireux d'apprendre à se défendre dans une situation de stress, face à un ou plusieurs adversaires. Avec comme enseignant un international du Jujitsu, ces cours seront 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 02. Oktober 2023, immer montags  
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 11. Oktober 2023, immer mittwochs  
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Fabienne Streng

### Preis | Prix ?

65€ | Trimester

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

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

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



## Uelzechtdall-Chouer



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags,

Jeweils um 09h30-11h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy

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

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

## Equilibre et prévention des chutes



### Wann | Quand ?

Ab dem 20. September 2023, immer mittwochs von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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



## Zirkeltraining



### Wo und Wann | Quand et où?

Ab dem 18. September 2023, immer montags von 09h30-10h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

20€ | Trimester

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

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

## Interaktives Gedächtnistraining



### **Wann | Quand ?**

Ab dem 05. Oktober 2023, immer donnerstags von  
09h00-10h00 oder 10h30-11h30

(Außer Schulferien)

### **Wo | Où ?**

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

### **Wer | Qui ?**

Nadine

### **Preis | Prix ?**

30€ | Trimester

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

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

## Nordic Walking Cours intensif



### Wann | Quand ?

Ab dem 25. Oktober 2023,  
immer mittwochs von 16h00-18h00

### Wo | Où ?

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

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

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

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



## Noten lernen, wieso nicht ?

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



### Wann | Quand ?

Ab dem 25. Oktober 2023, immer mittwochs  
von 09h30-11h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy

### 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.*

## Fit mat Danzen



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2023, immer dienstags  
von 09h15-10h15 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Ecole de Musique, Reckange

### Wer | Qui ?

Tamy Feller

### Preis | Prix ?

100€ | Jahr (40€ | Trimester)

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

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



## Sport pour tous via ZOOM



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Oktober 2023,  
immer dienstags von 10h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Clément

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

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

## Innen-Pétanque



### **Wann | Quand ?**

Ab dem 02. Oktober 2023,  
immer montags von 14h00-16h00  
(außer Schulferien)

### **Wo | Où ?**

Hall Sportif Centre Filano, Larochette

### **Wer | Qui ?**

Ervin

### **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.

## Wir kochen zusammen



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 24. Oktober und 21. November  
jeweils um 10h00

### Wo | Où ?

Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nadine

### Preis | Prix ?

Zutaten für das Mittagessen

Fehlt Ihnen auch manchmal die Motivation um für sich alleine zu kochen, dann sind Sie in dieser Gruppe richtig.

Wir kochen zusammen ein einfaches Gericht mit Nachtisch, wo jeder aktiv mithilft beim Schneiden von Gemüse, Zubereiten des Gerichts und des Nachtischs, Tisch decken und natürlich gehört der Abwasch auch dazu.



## Adventskranzbasteln



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. November 2023  
um 09h15 - ca. 11h30

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

Wollen sie mit uns einen traditionellen Adventskranz binden und ihn nach eigenem Geschmack dekorieren? Kommen sie vorbei und stellen nach Ihrem Geschmack einen Adventskranz her.



## Atelier lampe à poser sur table



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 09. November 2023  
von 13h30-17h30

### Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

Materialkosten

Es gibt heute so viele verschiedenen Glühbirnen, die es uns erlauben ganz kreativ eigene Tischlampen herzustellen. Auf Basis eines Gewindes werden wir eine witzige und einzigartige Lampe mit Hilfe von Eisendraht und Deko herstellen.

*Un petit atelier créatif, facile à faire qui ne demande que votre imagination. En partant d'un simple soquet de lampe, nous allons créer une petite de lampe rigolote. L'ampoule basse consommation sera la tête de votre personnage, les corps est réalisé avec des fil de fer décorés. Vous pourrez la poser sur votre table ou sur un meuble. Je vous proposerai quelques modèles de base et se sera à vous d'y mettre votre touche personnelle.*



## Atelier décoration de Noël pour la table



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 07. Dezember 2023  
von 13h30-17h30

### Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

Materialkosten

Überraschen Sie ihre Gäste an Weihnachten mit einer personalisierten Tischdeko. Weingläser als Kerzenhalter umgewandelt sind nur ein Beispiel von den Dekos die wir herstellen werden

*Pour ce Noel, je vous propose de décorer votre table de réalisations personnelles et magnifiques. Des verres à vin transformés en bougeoirs, un chemin de tables avec une magnifique rose de Noël et encore quelques petites décorations pour que votre table soit le reflet votre imaginaire créatif.*

## Jolie boîte de Noël en technique serviettes



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. November 2023  
von 13h30-17h30

### Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

Materialkosten

Wir wandeln eine fade Gebäckkiste in eine schöne Weihnachtsdeko um, ganz einfach mit Hilfe der Serviettentechnik.

*Je vous propose de réaliser une jolie boîte à biscuit décorée avec la technique des serviettes collées. Mais cette fois-ci, nous allons ajouter du relief à votre réalisation. Le matériel sera déjà sur place, il ne vous reste plus qu'à apporter les serviettes de votre choix. Attention le thème sera la fête de Noël.*



## Remise en forme



### Wann | Quand ?

Nach Termin

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Thierry

### 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

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 / Joe

### Preis | Prix ?

30€ / 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

### Wo | Où ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

### Wer | Qui ?

Ervin

Solange das Wetter es erlaubt, 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.*

## Pétanque in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 14h00 bis 18h00

### Wo | Où ?

Lorentzweiler

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

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



## “Klengen Treppeltour”



### Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry

Unser Autopédestre am Donnerstag kennt einen Riesenerfolg, aber viele von Ihnen haben uns gefragt, eine Wandergruppe zu starten die nicht mehr so lange Strecken zurücklegt.

Also kommen Sie mit uns kleine Wandertouren von +/-7 km machen, in gemütlichem Tempo und mit viel Unterhaltung unterwegs.

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

## Autopédestre



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin

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 26. Oktober,  
den 30. November und den 21. Dezember 2023

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin

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

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

## 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

#### Preis | Prix ?

30€ pro Trimester |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

---

### Gruppe 2:

normales training

#### Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

#### Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

*Programme communiqué à l'inscription*

#### Wer | Qui ?

Clément

#### Preis | Prix ?

30€ pro Trimester |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

# UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

## Poterstonn Lorentzweiler



**Wo und Wann | Quand et où?**  
Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h30

**Wer | Qui ?**

Ervin

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 ?**

Am Dienstag den, 10. und 24. Oktober 2023

Am Dienstag den, 07. und 21. November 2023

Am Dienstag den, 05. und 19. Dezember 2023

**Wo | Où ?**

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

**Wer | Qui ?**

Clément

Wollen Sie den langen Abenden entfliehen? In gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele oder Karten (Rommé, Belot, Konter a Mitt...)spielen, so sind Sie bei uns richtig. Einem gemütlichen Abend steht nichts mehr im Wege. 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 27. Oktober, den 24. November  
und den 22. Dezember 2023

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 20. Oktober  
den 17. November und den 15. Dezember 2023,

ab 11h00

### Wer | Qui ?

Nadine

### 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 15. Oktober,  
den 19. November und am 17. Dezember 2023  
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 hingehet!

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



## Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 21. Oktober,  
den 18. November und den 09. Dezember 2023  
um 14h30

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler

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

## Mëttesdësch



### Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

### Wo | Oü ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Monique Bauer/Guy Schiltz

### Preis | Prix ?

15€ Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

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

04/10/23	Roulade mat rouge Kabes
11/10/23	Judd mat Gaardebounen a Speckgromperen
18/10/23	Lënsenzopp
25/10/23	Wäinzoossiss
08/11/23	Prince Orloff mat Kroketten a Geméis
15/11/23	Hierschtfest Lintgen
22/11/23	Wildessen beim Reiff
29/11/23	Kniddelen
06/12/23	Coq au vin mat Purée a Geméis
13/12/23	Träipen
20/12/23	Fierkelshämmchen mat Fritten an Zalot

## Datenschutzbestimmungen

### Club Uelzechtall

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 Uelzechtall und werden nicht weitergegeben (ausser die anonymen Statistiken, die an das Familienministerium weitergeleitet werden). Es sei denn, um Aktivitäten zu ermöglichen.

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

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

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

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

## Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# DAS TEAM UELZECHTDALL :



**Josy**

**Direktion**

Tél. 26 33 64-1

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



**Joe**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Luca**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Thierry**

**Animation**

Tél. 26 33 64-27

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



**Nadine**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: nadine@ cud.lu



**Ervin**

**Animation**

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



**Jessica**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



**Clément**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu

## **Öffnungszeiten Sekretariat:**

**Montag-Donnerstag**

09h00-12h00 & 14h00-16h00

**Freitag**

09h00-12h00

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

D'Drëttalterskommissioun aus der Gemeng Noumer,  
zesumme mam Lëtzebuerger Verein fir Gediechnistraining  
& mam Info-Zenter Demenz,  
invitéiert Iech härezlech op de Virtrag

## Vergieslechteet & ganzheetleche Gediechnistraining



**Wéini:** Dënschden, 17. Oktober 2023  
18h – 19h30, duerno offrëiert d'Gemeng e Patt

**Wou:** Paschtoueschaff  
5, rue des Chapelles L – 7421 Cruchten

**Umeldung:** Tel. 26 47 00 oder per Mail un [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu)  
virum 13.10.2023



Gemeng Noumer



Club  
UELZECHTDALL



Lëtzebuerger  
Verein fir  
Gediechnistraining

