



Club
UELZECHTDALL



Fréijoer am Dall 2023

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







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

April, April... und wir machen auch was wir wollen!

Besser gesagt, wir machen alles worauf wir Lust haben. Und das geht über sportliche Betätigung, Ausflüge, Reisen, Kulinarik bis hin zum Geselligen. Wobei das Gesellige bei uns ja eigentlich in jeder Aktivität wieder zu finden ist.

Frühjahrsputz steht bei uns nicht an erster Stelle, vielmehr haben wir unser Angebot „abgestaubt“ um Ihnen wieder viele neue und interessante Aktivitäten anzubieten. Da wäre zum Beispiel auch eine sehr interessante intergenerationelle Aktivität neu im Angebot: das Smartphone-Café. Wer ist besser geeignet, uns die modernen Medien näher zu bringen als die, welche diese am meisten und am leichtesten benutzen? Deshalb bieten wir ihnen zusammen mit unserem Jugendhaus das Smartphone-Café an. Näheres zu dieser Aktivität finden sie auf den nächsten Seiten. Es würde uns auf jeden Fall freuen, sie bei dieser Aktivität zu begegnen!

Eine weitere Neuheit wird unser gemeinsames Kochen sein. Neben unserem wöchentlichen Mittagstisch haben wir uns entschieden, einmal im Monat in einer kleinen Gruppe zusammen zu kochen, zu essen und natürlich auch den Abwasch zu machen. Dies werden sicher gesellige Stunden.

Und auf keinen Fall sollten sie unseren Tanzabend verpassen. Am 8. Mai spielt das Orchester auf und wir werden ihnen auch ein Büffet anbieten. Und das Beste, keiner muss auf die Uhr schauen, denn am 9. Mai ist Europatag und wir können uns alle ausruhen.

Es gibt wieder viel zu tun, und wir wünschen Ihnen deshalb viel Spass beim Durchlesen der folgenden Seiten, und freuen uns schon Sie auf einer oder mehreren unserer Aktivitäten wieder zu sehen, respektive auch kennen zu lernen.

April, April... und wir machen auch was wir wollen!	3
---	---

HIGHLIGHTS:

Tanzabend Soirée dansante	11
Überraschungsausflug Journée Surprise	11
Bundeskunsthalle Bonn „Die goldenen 20er“	12

NEUE MEDIEN :

Luerenzweiler Smartphone-Café.....	13
------------------------------------	----

REISEN | VOYAGES :

Gemütliche Reise zum Titisee Vacances relaxes au Titisee (Forêt Noire)	14
--	----

AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

Alpakawanderung in der Hocheifel	15
Burgo : Fabrique de papier à Virton	15
Exposition tulipe et jacinthe au château Grand Bigard	16
Ferme Weis	16
Wir kochen zusammen	17
Maastricht	18
Escape Game - Jurassic room à Terville	18
Chateau de Beloeil, Visite du château et de l'exposition montage et bouquet d'Amaryllis	19
Traben-Trarbach: von Weinhandel und Buddha Statuen.....	20
Pompjeemusée.....	20
Musée de Calèches Grande-Duchesse Charlotte et Musée Rural	21
Energie Tour Beckerich	21
Visite guidée du parc thermal, Mondorf-les-Bains.....	22
Visite de la roseraie du château de Munsbach	22
Les Jardins Fruitières et le Château de Pagne.....	23
Chocolaterie Tricentenaire.....	23
„Salaison Meyer“ und „Béierhaascht“ in Bascharage.....	24
Beaufort - Tour guidé en e-trottinette tout-terrain	24
Orchideenwanderung Gersheim	25
Château de Malbrouck.....	25
Mensch und Stein Beaufort.....	26
Kiowatt in Roost.....	26
Visite guidée théâtralisée de Metz.....	27
Fahrt mit dem Römerweinschiff in Neumagen Drohn	27
Petruss-Kasematten	28
Ballade Nordic Walking 25 km autour de Esch/Sûre	29
Tea Time.....	29

Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus :

CONCERT : Orchestre National des Jeunes du Luxembourg	31
SPEKTAKEL : KHAOS - Saeed Hani	32
SPEKTAKEL : Le champ des possibles	33
SPEKTAKEL: Vom Blühen und Verglühen	34
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège.....	40

KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Jogging.....	40
Aquagym in Mersch	41
Badminton	41
Pickle Ball	42

Stricken ist inn!	42
Acrylkursus Cours d'acrylique	43
Fit for Fun	43
Yoga	44
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	45
Recabic	46
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	46
TRX „entraînement par suspension de poids de corps“	47
Self défense	48
Es wird wieder genäht!	48
Uelzechtdall-Chouer	49
Stimmbildung und Atemtechniken	49
Equilibre et prévention des chutes	50
Zirkeltraining	50
Interaktives Gedächtnistraining	51
Gymnastique pour Dames	51
Nordic Walking Cours intensif	52
Noten lernen, wieso nicht ? Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !	53
VTT dans la nature	54
Fit mat Tanzen	54
Sport pour tous via ZOOM	55
Fit am Alter	55
Un nichoir en calebasse africaine, utile et décoratif	56
PRIVATKURSE COURS PRIVES :	
Remise en forme	56
Sprechstunde	57
Computer Internet	57
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
Rad fahren	58
Pétanque in Lorentzweiler	58
“Klengen Treppeltour”	59
Autopédestre	59
Autopédestre ganzer Tag	60
Mit Nordic Walking in Form	61
Kegeln in Schlindermanderscheid	62
Kegeln in Gosseldange	62
UNSER LAUFENDES PROGRAMM :	
Spillowend Lorentzweiler	63
Poterstonn Lorentzweiler	63
Kaffisstuff in Heffingen	64
Einkaufen	64
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	65
Immer wieder Sonntags	65
Mëttesdësch	67
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	68
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL	69
DAS TEAM UELZECHTDALL :	70-71

Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet



Wann | Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

Wer | Qui ?

Team

Preis | Prix ?

20€ / cours

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

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

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

Clément : Zoom, Teams, Skype

Thierry et Jessica : Facebook, WhatsApp

Ervin : retouche photos, Facebook, Instagram

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

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

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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



Chèque cadeau à offrir



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



Vente des clés USB

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

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

Carnet d'adresses

Commune de Bissen

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

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

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

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

Commune de Fischbach

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

Commune de Heffingen

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

Commune de Lintgen

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

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

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

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

Commune de Lorentzweiler

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

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

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

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

Commune de Mersch

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

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

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

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

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

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 13. März anmelden!

Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 13 mars !

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 !

Buchclub Uelzechtdall

Lesen macht Freude. Sich mit Anderen über das Gelesene auszutauschen ist noch schöner. Es ist immer wieder interessant und spannend, wie verschieden wir ein Buch erleben und unsere Buchbesprechungen regen zu neuem und tieferem Verständnis an. Die Diskussionen sind auf Luxemburgisch, die Bücher können wahlweise auf Englisch oder Deutsch gelesen werden. Jeder Teilnehmer muss sich sein Buch selbst besorgen.



Wann | Quand ?

Immer von 16h00 bis 18h00

Dienstag, 2. Mai: Chocolat (gleicher Titel auf Englisch und Deutsch) von Joanne Harris

Dienstag, 23. Mai: Lessons in Chemistry (Eine Frage der Chemie) von Bonnie Garmus

Dienstag, 20. Juni: Nine Perfect Strangers (Neun Fremde) von Liane Moriarty

Wer | Qui ?

Sall „Fautelfiels“ Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Lydie Lamborelle

Tanzabend

Soirée dansante



Wann | Quand ?

Am Montag, den 8. Mai 2023,
ab 18h00

Wo | Où ?

Vereinshaus Schoos

Preis | Prix ?

28€

Das wird ein Fest. Das wird Freude. Zu den Klängen von Walzer, Marsch, Tango und Samba wird die Tanzfläche zum Glühen gebracht. Und auch wenn sie nicht tanzen, das gesellige Beisammensein macht diesen Abend unvergesslich. Und wer tanzt oder dem Tanze zuschaut, der wird hungrig. Deshalb werden wir an diesem Abend Schinken im Teigmantel mit Beilagen und einem Dessertbuffet anbieten.

Ah le petit bal du samedi soir. Du coup, ici ça sera le bal du lundi soir, mais ne vous inquiétez pas, le lendemain sera jour férié. Venez danser avec nous et passez une soirée inoubliable entre amis. Et vu que danser ouvre l'appétit, nous vous servirons un bon jambon en croûte avec ses accompagnements et un petit buffet de dessert.



Überraschungsausflug

Journée Surprise



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 09. Juni 2023

Wo | Où ?

Überraschung

Wer | Qui ?

Thierry und Josy

Preis | Prix ?

+/- 90€

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

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

Bundeskunsthalle Bonn „Die goldenen 20er“



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 24. Mai,
Abfahrt 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Bonn, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 40€

1920ER IM KALEIDOSKOP DER MODERNE

Die 1920er-Jahre gelten als Umbruchphase und Experimentierfeld der westlichen Moderne. Die Gleichzeitigkeit und Radikalität dieser Epoche verleiht ihr noch im 21. Jahrhundert eine bemerkenswerte Aktualität und bildet den Ausgangspunkt dieser Ausstellung. Kaleidoskopartig wird die Vielfalt der unterschiedlichen Bilder und Stimmen zu immer neuen Konstellationen zusammengefügt, die den Blick für die Einzigartigkeit der Ereignisse sowie für die Analogien zur heutigen Zeit gleichermaßen schärfen sollen.

JOSEPHINE BAKER: FREIHEIT – GLEICHHEIT – MENSCHLICHKEIT

Am 30. November 2021 wurde Josephine Baker als sechste Frau überhaupt in die Ruhmeshalle der französischen Nation aufgenommen, ins Panthéon. Eine Ehrung mit Signalwirkung, denn Josephine Baker war viel mehr als ein Glamourgirl, auch wenn dieser Aspekt viele ihrer Lebensleistungen überstrahlt. Sie war eine Freiheitskämpferin, die sich intensiv für gleiche Rechte für alle Menschen engagiert hat, unabhängig von ihrer Hautfarbe, Religion, Nationalität, Geschlecht oder sexuellen Orientierung.

Déi 2 Servicer vun der Asbl Uelzechtdall, d'Jugendhaus an der Sonn an de Club Uelzechtdall, an Zesummenaarbecht mat der Associatioun GoldenMe, invitéieren Iech op eise

Luerenzweiler Smartphone-Café



Wann | Quand ?

Méindes de 17. Abrëll, 15. Mee a 19. Juni

Auerzäit | Heure ?

Tëscht 15h00 an 18h00

Wo | Où ?

Am Jugendhaus an der Sonn,
127 route de Luxembourg,
L-7373 Helmdange

Am Smartphone-Café kënnt dir mat ärem Handy, Tablett an/oder Laptop laanschtkommen an dir kritt dann individuell Berodung an Äntwerten op är Froen am Zesummenhang mam Fonctionnement vun ärem Material.

Op et elo drëms geet, eng App erof ze lueden, oder d'Funktioonen vun deene verschiddene soziale Medien ze notzen, e Profil ze erstellen oder eng Videokonferenz ze maachen, am Smartphone-Café kritt dir an enger entspaanter Atmosphère all néideg Hëllef.

Déi Jugendlech aus dem Jugendhaus ginn iech, mat Hëllef vun der Organisatioun GoldenMe, eng perséinlech a kompetent Berodung.

Kaffi a Kuch hu mir natierlech och vir iech do.

Dës Aktivitéit ass gratis, déi Jugendlech wieren awer frou iwwer all klengen Don, well Sie sech dermadder en Ausflug mam Jugendhaus finanzéiere wëllen.

Dir kënnt iech vir dës Aktivitéit beim Club umellen (263364-1 oder secretariat@ cud.lu), dir kënnt awer och spontan laanschtkommen, sou wéi dir Zäit hutt!



Gemütliche Reise zum Titisee

Vacances relaxes au Titisee (Forêt Noire)



Wann | Quand ?

Von Montag, den 17. bis
Freitag den, 21. Juli 2023

Wo | Où ?

Hotel Maritim, Titisee

Wer | Qui ?

Nadine, Nicole

Preis | Prix ?

+/- 800€/P im Doppelzimmer
(Bus, HP, Ausflüge inbegriffen)

Bei unseren gemütlichen Reise geht es darum, dass ein jeder mitkommen kann. Wir bieten Ihnen ein leichtes Programm an Aktivitäten und Ausflügen an. Dieses Jahr fahren wir zum Titisee. Unterkommen werden wir im Hotel Maritim, welches direkt am See liegt. Ein Ausflug auf den Feldberg oder eine Bootsfahrt über den See bieten sich natürlich an, sowie ein gemütlicher Dorfspaziergang. Genießen sie zusammen mit uns ein paar Tage Urlaub.

Ce voyage est destiné aux clients qui veulent passer des vacances tranquilles sans trop de visites guidées, de marche et de stress. Bien sûr nous vous offrirons des activités et des petites excursions. L'hôtel se trouve directement au lac.



AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 13. März anmelden!

Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 13 mars !

Alpakawanderung in der Hocheifel



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 13. April 2023,
Abfahrt 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Üttfeld, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 65€

Wir verbringen einen Tag auf der Alpakafarm Hocheifel in Üttfeld. Bei der Farmtour erfahren wir interessantes und Wissenswertes über deren Haltung. Durch den direkten Umgang mit den Tieren erfahren wir, worin die Faszination ihres Wesens liegt, warum sie auch „Delphine der Weide“ genannt werden. Wir können die Tiere füttern und fotografieren. Nach dem Halftern der Alpakas spazieren wir gemeinsam über die Weiden. Anschließend sehen wir uns auch im Hofladen um, wo man einiges aus Alpakawolle kaufen kann.



Burgo : Fabrique de papier à Virton



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 18. April 2023,
Abfahrt um 13h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Virton, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 30€

Burgo Ardennes est une papeterie du groupe italien spécialisée dans la production de papier couché à base de pâte chimique. L'usine située au cœur de la Gaume emploie plus de 700 personnes. Elle produit chaque année plus de 400 000 tonnes de pâtes à papier et plus de 380 000 tonnes de papier couché haut de gamme destiné à la publicité ou bien à l'édition. Durant notre visite vous pourrez découvrir toute la chaîne de fabrication du papier et vous aurez un échange avec la responsable pour répondre à toutes vos questions. Une visite impressionnante où les kilomètres de papier défileront devant vos yeux.

Exposition tulipe et jacinthe au château Grand Bigard



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 20. April 2023,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Brüssel, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 70€

In dem 14 Hektar großen Park des Schlosses wurden über eine Million Blumenknollen gepflanzt. Die verschiedenen Blumen mit ihren Variationen ergeben so, abhängig von der Blütezeit, einen einmaligen Blument Teppich.

Dans le parc de 14 hectares, une présentation a été mise en place de presque toutes les fleurs printanières imaginables. Sous la direction de spécialistes du commerce des bulbes à fleurs, plus d'un million de bulbes à fleurs ont été plantés manuellement dans le parc. Ont été pris en compte les différentes variétés, leurs périodes de floraison, leurs couleurs et leurs hauteurs pour créer une véritable féerie visuelle grâce à plus de 500 variétés d'espèces, dont 400 variétés de tulipes à elles seules. Une visite guidée tout en couleurs et parfums.



Ferme Weis



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. April 2023,
Abfahrt um 11h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Colpach-Bas

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

15€ + Mittagessen

Besuchen Sie mit uns den Betrieb Weis in Colpach-Bas. Dies ist der größte und viehstärkste Landwirtschaftsbetrieb in Luxemburg. Der betriebliche Schwerpunkt liegt auf der Milchviehhaltung. Über eine Treppe gelangen wir in einen Raum, wo wir bequem dem Ablauf der Kuhmelkung, die 3 Mal täglich stattfindet, hinter Glasfenstern zusehen. Diese wird anhand von einem Karussell von über 50 Kühen gleichzeitig durchgeführt. Dabei erhalten wir Erklärungen vom Landwirt Romain Weis persönlich. Zuvor nehmen wir ein gemeinsames Mittagessen in Beckerich ein.

Nous visiterons la plus grande ferme luxembourgeoise qui s'est spécialisée dans la production du lait. Le fermier lui-même nous fera visiter son entreprise et nous donnera toutes les explications lorsque nous assisterons à la traite des vaches.

Wir kochen zusammen



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 25. April,
den 23. Mai und den 20. Juni,
jeweils um 10h00

Wo | Où ?

Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

Lebensmittellkosten

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.

Sollte nachher noch Interesse und Zeit sein, können wir noch ein Gesellschaftsspiel zusammen spielen.



Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 28. April,
Freitag den 26. Mai und
Freitag den 30. Juni 2023
Abfahrt 06h30 Lorentzweiler-Gare

Wo | Où ?

Maastricht, Niederlande

Wer | Qui ?

Denise Kips

Preis | Prix ?

30€

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.



Escape Game - Jurassic room à Terville



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 03. Mai 2023,
Abfahrt um 14h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Terville, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 55€

Un escape game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe. Les joueurs évoluent généralement dans un lieu clos et thématisé. Ils doivent résoudre une série de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission. En résumé, c'est un peu comme Fort Boyard mais sans les épreuves physiques. Il existe de multiples thématiques, allant de la simple prison à l'aventure pirate en passant par des univers plus fantastiques. Cette fois-ci, nous irons dans le monde des dinosaures. Olga est parvenue à recréer des œufs de dinosaures grâce à des plans qu'elle a dérobés. Avec eux, elle va pouvoir détruire le monde et assouvir son désir de domination sur le monde ! Vous avez 60 minutes pour trouver 2 éléments impératifs à la production de cette nouvelle espèce, 1 œuf de dino et fermer les portes du parc.

Chateau de Beloeil, Visite du château et de l'exposition montage et bouquet d'Amaryllis



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 04. Mai 2023,
Abfahrt um 07h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Beloeil, Belgien

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 70€

Das Schloss von Beoloel mit seinen einmaligen Exponaten und seinem französischen Park, der immer noch auf dem Urplan von 1664 aufgebaut ist, ist alleine schon eine Reise wert. Das Hauptgebäude wird aber hier noch einmal mit einer Blumenkomposition von über 6000 Blüten in eine Zauberwelt verwandelt.

Une visite guidée du prestigieux château de Beloeil, avec ses salons richement meublés et de nombreuses pièces de collections exposées. Mais aussi son Jardin à la française qui a gardé son dessin d'origine de 1664. Mais le plus de cette visite sera l'exposition « Amaryllis » une exposition composée de plus de 6000 fleurs. Grâce à l'imaginaire des décorateurs, ces fleurs habilleront et métamorphoseront la résidence princière. Les amaryllis seront sculptées en bouquets prestigieux. Du grand escalier aux appartements du Feld-maréchal, du salon des Ambassadeurs à la chambre d'Epinoy, mille couleurs et mille parfums viendront vous étourdir.



Traben-Trarbach: von Weinhandel und Buddha Statuen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 12. Mai 2023,
Abfahrt um 08h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Traben-Trarbach, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 55€

Gleich einem rebenbegrenzten Amphitheater schmiegen sich Wald und Weinberge um die Stadt links und rechts der Mosel. Eine Fülle faszinierender Baukunst mit architektonischen Kostbarkeiten des Jugendstils und der "Belle Epoque" warten auf uns. Wir tauchen aber auch in die Unterwelt ab. Da Traben-Trarbach mit Bordeaux als größte Weinhandelsstadt Europas galt, sind weite Teile der Stadt mit teilweise mehrstöckigen über 120 Meter langen Gewölben unterkellert. Erfahren Sie bei dieser "Stadtführung der besonderen Art" einiges zum Thema Wein- und Kellereiwirtschaft.

Nach einem gemeinsamen Essen bleibt dann noch Zeit zum Bummeln und wir besuchen das Buddha Museum. Traben-Trarbach ist der Heimatort einer einzigartigen Buddha-Sammlung, welche mit einer Ausstellung im Moseltal die faszinierende Welt des Buddhismus beleuchtet, erforscht und hinterfragt. Die Buddhistische Kunst, insbesondere verschiedene Buddhafiguren aus zahlreichen asiatischen Ländern bilden die Basis für diese Sammlung.



Pompjeemusée



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 16. Mai 2023,
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Wiltz

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 15€ Transportkosten

Besuchen Sie mit uns das Museum der Feuerwehr, dessen Initiative Anfangs von freiwilligen Rentnern ergriffen wurde und wegen der Pandemie seine Einweihung auf Mai 2022 verschieben musste. Gezeigt werden über 1000 Exponate wie z. B. Atemschutzgeräte, in Eigenregie in Stand gesetzte Fahrzeuge, frühere und heutige Uniformen aus dem In- und Ausland, eine große Sammlung von Feuerwehrhelmen und hunderte von Miniaturfahrzeugen. Nach dem Besuch im Museum nehmen wir ein gemeinsames Mittagessen in einem nah gelegenen Restaurant ein.

Le musée retrace, à travers des objets, uniformes, véhicules et documents, l'histoire des pompiers du Luxembourg, mais aussi de l'étranger. Un magnifique musée, entièrement.

Musée de Calèches Grande-Duchesse Charlotte et Musée Rural



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 19. Mai 2023,
Abfahrt 09h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Peppange, Luxemburg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 40€

Das seit 1999 bestehende Bauern- und Handwerksmuseum zeigt in einem großen Bauernhof aus dem Jahre 1849 eine Fülle von Einzelheiten aus dem Landleben der vergangenen Jahrhunderte. Dem Besucher werden logisch und übersichtlich gegliederte Abteilungen vorgeführt, wie Pflügen, Saat und Ernte. Die landwirtschaftlichen Maschinen wurden alle vorzüglich restauriert und können in Gang gesetzt werden. Der Bauerngarten mit vier rechteckigen, mit Buchsbaum umstandenen Beeten zeigt nicht nur Gemüsepflanzen, sondern auch Küchen- und Heilkräuter. Besondere Attraktionen sind der Nachbau einer mittelalterlichen Eisenschmelze und eine voll funktionierende Schmiede. Das Kutschenmuseum Musée de Calèches Grande-Duchesse Charlotte befindet sich 200m vom Bauern- und Handwerksmuseum entfernt und zeigt über 20 Pferdekutschen, darunter 6 Fahrzeuge des großherzoglichen Hofes.

Le village de Peppange abrite un superbe musée rural et un musée de calèches étonnant. Un guide nous accompagnera lors de ce fabuleux voyage dans le temps, où nous apprendrons tout sur la vie rurale du 19^{me} siècle et où nous verrons 20 calèches, dont 6 appartenant à la famille grand-ducale.



Energie Tour Beckerich



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 30. Mai 2023,
Abfahrt um 14h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Beckerich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 22€

Anhand der in der Gemeinde Beckerich angelegten Anlagen, erfahren wir bei dieser Tour alles über erneuerbare Energie, über Fernwärme und über Wärmegewinnung.

À quoi ressemble une unité de méthanisation, vue de l'intérieur ? Combien de maisons sont raccordées à un réseau local de chaleur ? L'Energietour de Beckerich répond aux nombreuses questions que vous vous posez sur le développement durable. Après une courte présentation, vous visiterez l'unité de méthanisation, la chaudière à bois déchiqueté et le réseau de chaleur local.

Visite guidée du parc thermal, Mondorf-les-Bains



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 25. Mai 2023,
Abfahrt um 14h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Mondorf-les-Bains

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

Transportkosten

Wer war nicht schon mal im Park von Mondorf zum sonntäglichen Familienausflug oder um einem Konzert zuzuhören? In dieser geführten Besichtigung erfahren wir alles über diese Parkanlage.

Si pour beaucoup le village de Mondorf-les-Bains est synonyme de thermalisme, son parc représente un symbole tout aussi évocateur et porteur de souvenirs. Qui n'a pas passé un dimanche après-midi en famille en suivant les canards du regard sur la Gander ? Qui n'a pas profité de la quiétude d'une balade sur ses sentiers bordés d'arbres majestueux ? Le parc thermal de Mondorf-les-Bains, partie intégrante du Centre de santé, est un écrin de verdure d'une superficie de plus de 45 hectares et contribue ainsi à rendre le Domaine Thermal tellement unique.



Visite de la roseraie du château de Munsbach



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 01. Juni 2023,
Abfahrt um 14h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Schuttrange

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 18€

Seit dem 19. Jahrhundert und bis zum ersten Weltkrieg war Luxemburg, vor allem die Hauptstadt und umliegende Gemeinden, weltweit das Zentrum für die Entwicklung, Zucht und den Verkauf von Rosenstöcken. Wir begeben uns nach Munsbach um mehr über diese Glanzzeit der Rosenzucht zu erfahren.

Depuis le milieu du 19^e siècle jusqu'à la première guerre mondiale, le Grand-Duché de Luxembourg et plus particulièrement la capitale et ses alentours étaient le centre mondial pour la création, la culture et la vente de rosiers.

Les Jardins Fruitiers et le Château de Pagne



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 02. Juni 2023,
Abfahrt 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Laquenexy, Frankreich

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 50€

Les **jardins fruitiers de Laquenexy** se composent d'un verger de 15 hectares dont 4 ont été réaménagés en jardins thématiques structurés autour de la notion de goût et de saveurs. Ils font partie du réseau transfrontalier Jardins sans Limites qui s'étend en Moselle, en Sarre et au Luxembourg.

Le **château de Pange** est une bâtisse du XVIII^e siècle situé aux bords des eaux de la Nied française, à Pange dans le département français de la Moselle. Typique du classicisme, il comporte un corps de logis central au fronton triangulaire, flanqué de deux pavillons encadrant la façade sur la Nied. Une petite église datant du milieu du XIX^e siècle le joute et présente plusieurs vitraux anciens dignes d'intérêt.



Chocolaterie Tricentenaire



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 6. Juni 2023
um 14h30 – 15h30

Wo | Où ?

Bissen

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

12€

„Kommen sie mit uns und entdecken sie das Geheimnis der Herstellung unserer Schokolade“ so lautet die Einladung zur Besichtigung in Bissen.

Nach einer Begrüßung wird uns ein Film gezeigt, wir erhalten Erklärungen und können der Herstellung der Schokolade und der Pralinen hinter Glasfenstern zusehen.

Wenn Ihnen das Ganze gefallen hat, haben sie die Möglichkeit Schokolade zu verkosten und zu kaufen.

„Salaison Meyer“ und „Béierhaascht“ in Bascharage



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 13. Juni 2023
Abfahrt um 15h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Bascharage

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

15€ + Abendessen

Bei der „Béierhaascht“ handelt es sich nicht um ein Biermuseum, sondern um eine kleine Lebendbrauerei mit all ihren Bestandteilen, die die Gäste anfassen können. Sie können beobachten, wie die Biere des Hauses gebraut werden und diese anschließend auch verkosten. Die „Salaison Meyer“ übt seit 4 Generationen den Beruf des Metzgers und der Salzerei aus. Im Laufe der Jahre hat sie immer die artisanale Produktionsweise beibehalten. Bis heute ist die Salzerei Meyer der größte Produzent von Rohschinken in Luxemburg. Außer Schinken produzieren sie noch viele weitere Metzgerprodukte, die ausschließlich aus luxemburger Fleisch hergestellt werden. Das Abendessen nehmen wir im dazugehörigen Restaurant ein.



Beaufort - Tour guidé en e-trottinette tout-terrain



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 14. Juni 2023,
Abfahrt um 14h00 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Beaufort

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 55€

Maintenant que les beaux jours sont de retour, c'est le moment de prendre l'air. Et pour changer des vélos traditionnels, on vous propose de découvrir un concept inédit à Beaufort : des visites guidées en trottinettes 100% électrique. Venez vous aérer l'esprit et traverser, d'une manière insolite, la magnifique région du Müllerthal et de Beaufort en particulier. Robustes mais confortables, silencieuses et écologiques, les trottinettes sont parfaitement adaptées pour rouler en dehors des chaussées aménagées. Accessible à tous, c'est l'activité plein air à tester sans tarder !

Orchideenwanderung Gersheim



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 15. Juni 2023,
Abfahrt 08h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Gersheim, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 45€

Zusammen mit einem Gästeführer, werden wir eine Wanderung durch das Orchideengebiet in Gersheim machen. Die Strecke beträgt ca. 3km. Im Orchideengebiet Gersheim stehen bereits seit 1957 Teile des Gebiets unter Naturschutz. Durch das „mediterrane“ Klima und die nährstoffarmen Böden werden besonders seltene Lebensgemeinschaften begünstigt. Der **Orchideenpfad** zeigt an zehn Stationen besondere Arten, warum sie ausgerechnet hier vorkommen und wie wir ihren Lebensraum erhalten können.



Château de Malbrouck



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 16. Juni 2023,
Abfahrt um 10h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Manderen, Frankreich

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 45€

Le château de Malbrouck (historiquement : château de Meinsberg) est un château fort de la commune française de Manderen, qui a été construit au début du 15^{me} siècle. Après les ravages de la guerre de trente ans, il perd tout son prestige et devient une exploitation agricole. Totalement détruit pendant la 2^{me} Guerre Mondiale, il est restauré entre 1989 et 1998. Ensemble, nous découvrirons la riche et tumultueuse histoire de ce château et l'origine de son surnom.

Mensch und Stein Beaufort



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 22. Juni 2023,
Abfahrt um 14h00 (Bissen)

Wo | Où ?

Beaufort

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 18€

Wir werden auf dem geologischen Lehrpfad Mensch und Stein unterwegs sein, der in einen offenen Steinbruch in Beaufort führt. Hier wurde der Luxemburger Sandstein abgebaut. Der Guide liefert Erklärungen zu Geologie und Sandstein, zum Abbau und zur Verwendung der Steine. Auch die ehemalige Schmalspurbahn von Beaufort wird thematisiert.

Venez vous promener sur le sentier géologique « Mensch und Stein » qui mène à une carrière ouverte à Beaufort où le grès de Luxembourg fut extrait. Le guide fournit des explications sur la géologie et le grès, l'exploitation et l'utilisation des pierres. L'ancien chemin de fer à voie étroite de Beaufort sera également sujet lors de la randonnée.



Kiowatt in Roost



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 27. Juni 2023,
Abfahrt um 13h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Bissen, Luxembourg

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

Transportkosten

Die Firma Kiowatt befindet sich in der Industriezone in Bissen und hat zwei Hauptziele. Eins der Ziele ist Hitze und Elektrizität herzustellen, die durch die Produktion der Holzpellets entsteht, das zweite Ziel ist die Herstellung der Holzpellets, für die ausschließlich entrindete Baumstämme genutzt werden. Die hier produzierten Pellets tragen die Din Plus Zertifizierung und seit 2016 EN Plus A1, die regelmäßig auf ihre Qualität überprüft werden.

Zuerst wird uns ein Film gezeigt, danach gehen wir in kleinen Gruppen durch die Fabrik. Die Besichtigung dauert 1 ½ Stunden.

Visite guidée théâtralisée de Metz



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 28. Juni 2023,
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Metz, Frankreich

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

+/- 35€

Plongez au cœur du Siècle des Lumières ! Votre guide, le Maréchal de Belle-Isle en personne vous livrera secrets et anecdotes sur les bâtiments de son époque, ainsi que sur les affaires intimes de Louis XV, pour un voyage dans le temps instructif et plein d'humour !

Votre guide en costume vous contera des anecdotes croustillantes sur la venue de Louis XV à Metz avec sa maîtresse, et sur les péripéties qu'il a rencontrées dans ses grands projets d'urbanisme.



Fahrt mit dem Römerweinschiff in Neumagen Drohn



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 29. Juni 2023,
Abfahrt 08h30 (Bissen)

Wo | Où ?

Neumagen-Drohn, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 70€

Neumagen-Drohn blickt auf eine 2000-jährige Weinbautradition zurück. Bereits die Römer haben hier Wein angebaut und Handel getrieben. Es wurden dort insgesamt 4 Schiffe eines römischen Weinhändlers aus dem 3. Jahrhundert gefunden. Das heutige Römerweinschiff Stella Noviomagi ist ein Nachbau von diesen Schiffen. Mit einer Breite von 4,20 Meter und einer Länge von knapp 18 Metern handelt es sich um den größten Römerschiffnachbau in Deutschland. Kommen sie mit uns an Board dieses besonderen Schiffes. Mit einem Gästeführer werden wir vieles Interessantes erfahren.

Petruss-Kasematten



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 30. Juni 2023,
Abfahrt 13h00 (Mersch)

Wo | Où ?

Luxemburg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

20€

Die Petrus-Kasematten haben nach ausgiebigen Aufwertungs- und Sicherheitsarbeiten mit einer modernen Szenografie wiedereröffnet, die Animationen und Lichtinstallationen umfasst, um die Geschichte zum Leben zu erwecken. Wir verraten nicht zu viel. Besuchen Sie zusammen mit uns die Petrus-Kasematten und sehen Sie selbst!

Après des travaux de mise en valeur et de mise en sécurité, les Casemates de la Pétrusse ont réouvert avec une scénographie à la pointe de la technologie avec des animations et des installations de lumière pour donner vie à l'histoire. Ensemble, visitons les Casemates de la Pétrusse et voyez par vous-même !



Ballade Nordic Walking 25 km autour de Esch/Sûre



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 28. April 2023,
Abfahrt um 08h15 (Lorentzweiler)

Wo | Où ?

Esch-Sauer

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 10€

Mit Rucksack und Picnic im Gepäck machen wir eine Nordic Walking Tour durch das schöne Ösling. Entlang der Sauer machen wir einen Rundgang ab Esch-Sauer. Unterwegs werden wir für einen Picnic anhalten. Zum Schluss der Tour kehren wir in einem Restaurant ein. Die Tour beträgt 25 km und verläuft bergauf, bergab entlang der Sauer. Ausdauer und gutes Schuhwerk sind erforderlich!

Une journée avec sac à dos et bâtons, pour un petit tour dans l'Oesling. Nous suivrons la Sûre depuis Esch-Sûre vers Bavigne où nous ferons notre pause pique-nique. Ensuite nous suivrons la Sûre sur son autre versant. Nous profiterons de notre arrivée dans le joli village de Esch pour finir la journée dans un des restaurants du village. Le tour complet fait +/- 25 km. Attention, le parcours monte et descend le long de la rivière. Il vous faut de bonnes chaussures et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.

Tea Time



Nächste Daten | Next dates:

Tuesday, April 25th, Belval

Tuesday, May 23rd, Diekirch

Tuesday, June 20th, Mosel

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.

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



CONCERT

Orchestre National des Jeunes du Luxembourg



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 15. April 2023
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

28€

Direction : Pit Brosius

Piano : Hyung-ki Joo

Hyung-ki Joo, connu par de nombreux auditeurs dans le monde entier grâce au duo Igudesman & Joo, fera sourire le public au printemps avec l'Orchestre National des Jeunes du Luxembourg sous la direction de Pit Brosius. Le plaisir et l'interaction sur scène seront au cœur de ce concert. Le programme varié fait le lien entre la musique de divertissement et le répertoire traditionnel d'orchestre. Une expérience riche en émotions, tant pour le public que pour les jeunes musicien.ne.s de l'ONJ. Dans son oeuvre, Hyung-ki Joo représente l'accessibilité à la musique classique.

PROGRAMME :

Joseph Haydn : Finale de la Symphonie n°60 « Il Distratto »

Manuel de Falla : El sombrero de tres picos (Suite 1)

Maurice Ravel : Concerto de piano en sol majeur

Dmitri Shostakovich : Concerto de piano n°2

Hyung-ki Joo : Chandeliers

Sergei Rachmaninoff/Eric Carmen arr. Joo : Rachmaninoff by Himself

Hyung-ki Joo : You Just Have to Laugh

Leonard Bernstein : Candide Overture (Royal National Theatre Version for full orchestra)

SPEKTAKEL

KHAOS Saeed Hani



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 19. Mai 2023
um 20h00 (Premiere)

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

28€

In Greek mythology, Khaos is the origin of everything, the empty unfathomable space at the beginning of time. Khaos is the goddess of creation and the chasm between heaven and earth. It is the primordial mass of the universe, composed of the four elements of nature: fire, water, air and earth. Each of the four elements has its own unique properties that work simultaneously to create a unified universe. Without chaos there is no creation, no organization, without silence there is no sound and without darkness there is no light - one requires the other. That one gap between opposites that Khaos lives in. This spectacle creates a chaos of the senses in the viewer, feelings and thoughts are distributed in space and time. On stage there is a struggle between the opposites that we deal with every day and which we need for the necessary balance in our lives.

Choreography: Saeed Hani

Dancers: Gabriel Lawton, Ileana Orofino, William Cardoso, Esther Moreno, NN

Stage design: Alexander Harry Morrison

Costume design: Carolin Schäfer

Music: Jakob Schumo

Video: Production Blackgate Media

Production management: Oliver Moeller

Production: Mierscher Kulturhaus, Hani Dance.

SPEKTAKEL

Le champ des possibles

Cie Tout va bien ! & La Mue du Lotus

Créations improvisées in-situ, en corps, en sons et en images



Wéini | Quand ?

Am Sonntag, den 18. Juni 2023
um 17h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus
Spectacle itinérant à l'extérieur

Präiss | Prix ?

24€

Le champ des possibles est un spectacle déambulatoire dans l'espace public, une invitation à une balade parmi les paysages qui nous entourent. C'est un chemin inédit - d'espaces choisis dans l'instant et de moments à être simplement là, en fragilité et en puissance. C'est une invitation à l'imprévisible, une ode au décalé !

Pendant cette balade artistique, vous serez emmenés par les interprètes de La Mue du Lotus et ceux de la compagnie Tout va bien !

Durée : 1 heure 30 minutes

Distance parcourue : 1,5 km

Rythme de la balade : lentement

Accessible : pour les personnes en chaise roulante

Âge : à partir de 12 ans

Langue français : (peu de paroles)

Lieu du rdv : indiqué par mail peu avant la représentation

SPEKTAKEL

Vom Blühen und Verglühen Véronique Kinnen, Rudi Schubert



Wéini | Quand ?

Am Freitag, den 30. Juni 2023
um 21h00

Wou | Où ?

Um Stamminee, de Bar vum
Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24€

„Es gibt keine Schuld. Es gibt nur den Ablauf der Zeit.“ Kurt Tucholsky münzte den Satz auf das Private: auf allerlei Tabubrüche und ein ausschweifendes erotisches Leben. Das Öffentliche aber war mit Schuld aufgeladen nach Revolution, Rebellion, Putsch und politischen Morden: Berlin, mit fast vier Millionen Einwohnern, war die schillerndste deutsche Stadt. Auf der einen Seite zügellose Vergnügungssucht, wilde Partys, Drogen, massenhaft freizügige Varietés und Bordelle, auf der anderen Seite Wohnungsnot, Armut, öffentliche und private Schulden. Die „Goldenen 20er“ waren für „die große Liebe“ keine goldenen Jahre. Es gab eine neue Selbstbestimmtheit – besonders auch der Frau, aber das führte zu reichlich ungenierter heterosexueller wie lesbischer Promiskuität – vor allem im Künstler-Milieu.

Der Abend mit von Rudi Schubert neu komponierten Gedichten von Bertolt Brecht, Mascha Kaléko, Erich Kästner und Kurt Tucholsky bietet literarisches Chanson vom Feinsten. Lieder vom Liebesrausch und bestürzender Gefühlskälte, vom trotzigen Glauben an ein zweisames Glück und seiner heillosen Entzauberung, von Ballgeflüster und käuflichem Liebesmarkt. Der Grundtenor bleibt: „Gewiss ich bin sehr happy. Doch glücklich bin ich nicht.“

Gesang, Schauspiel: Véronique Kinnen

Klavier, Gesang: Rudi Schubert

APRIL

Sa	01	
So	02	
Mo	03	Rad fahren, Stricken ist inn
Di	04	Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour
Mi	05	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pétanque
Do	06	Autopédestre, Stricken ist inn
Fr	07	Nordic Walking normal, Jogging
Sa	08	
So	09	
Mo	10	Lundi de Pâques
Di	11	Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Spillowend Lorentzweiler
Mi	12	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pétanque
Do	13	Autopédestre, Stricken ist inn, Alpakawanderung in der Hocheifel
Fr	14	Nordic Walking normal, Jogging, Einkaufen
Sa	15	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler, Concert: Orchestre National des Jeunes du Luxembourg
So	16	Oper: Adriana Lecouvreur
Mo	17	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimm- und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Sel défense, Fit am Alter, Luerenzweiler Smartphone-Café
Di	18	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabib Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Burgo: Fabrique de papier à Virton
Mi	19	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabib Helmdange
Do	20	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Exposition tulipe et jacinthe au château Grand Bigard
Fr	21	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, Ferme Weis
Sa	22	
So	23	Immer wieder Sonntags
Mo	24	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimm- und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter
Di	25	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabib Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Tea Time, Wir kochen zusammen
Mi	26	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabib Helmdange
Do	27	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Un nichoir en calebasse africaine

Fr	28	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, Ballade Nordic Walking 25km autour de Esch-Sûre, Maastricht
Sa	29	
So	30	

MAI		
Mo	01	Fête du Travail
Di	02	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Buchclub
Mi	03	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Escape Game - Jurassic room à Terville
Do	04	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Château de Beloeil
Fr	05	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT
Sa	06	
So	07	
Mo	08	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter, Tanzabend
Di	09	Jour de l'Europe
Mi	10	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	11	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball
Fr	12	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Traben-Trarbach: von Weinhandel und Buddha Statuen
Sa	13	
So	14	Immer wieder Sonntags
Mo	15	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter, Luerenzweiler Smartphone-Café
Di	16	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Pompjeesmusée
Mi	17	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	18	Ascension
Fr	19	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Einkaufen, Spektakel: Khaos, Musée de Calèches Grande-Duchesse Charlotte et Musée Rural

Sa	20	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	21	Oper: I Lombardi alla Prima Crociata
Mo	22	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter, Kulturreise Nürnberg
Di	23	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Tea Time, Wir kochen zusammen, Kulturreise Nürnberg, Buchclub
Mi	24	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Bundeskunsthalle Bonn "Die goldenen 20er", Kulturreise Nürnberg
Do	25	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Visite guidée du parc thermal de Mondorf-les-Bains, Kulturreise Nürnberg
Fr	26	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, Kaffisstuff in Heffingen, Maastricht, Kulturreise Nürnberg
Sa	27	Kulturreise Nürnberg
So	28	
Mo	29	Lundi de Pentecôte
Di	30	Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Energie Tour Beckerich
Mi	31	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Pétanque

JUNI		
Do	01	Autopédestre, Stricken ist inn, Visite de la roseraie du château de Munsbach
Fr	02	Nordic Walking normal, Jogging, Les jardins fruitiers et le château de Pagne
Sa	03	
So	04	
Mo	05	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter
Di	06	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Chocolaterie Tricentenaire
Mi	07	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	08	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball
Fr	09	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, Überraschungsausflug
Sa	10	
So	11	Immer wieder Sonntags

Mo	12	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter
Di	13	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, "Salaison Meyer" und "Béierhaascht" in Bascharage
Mi	14	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Beaufort - Tour guidé en e-trottinette tout-terrain
Do	15	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Orchideenwanderung Gersheim
Fr	16	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, Château de Malbrouck
Sa	17	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
So	18	Spektakel: Le champ des possibles
Mo	19	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter, Luerenzweiler Smartphone-Café
Di	20	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Tea Time, Wir kochen zusammen, Buchclub
Mi	21	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	22	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Mensch und Stein Beaufort
Fr	23	Fête nationale
Sa	24	
So	25	Oper: Dialogues des Carmélites
Mo	26	Rad fahren, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Self défense, Fit am Alter
Di	27	Sport pour tous via ZOOM, Nordic Walking débutant, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Recabic Bissen, Acrylkursus, Yoga, Badminton, Kiowatt in Roost
Mi	28	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Pétanque, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Visite guidée théâtralisée de Metz
Do	29	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Fahrt mit dem Römerweinschiff in Neumagen-Drohn
Fr	30	Nordic Walking normal, Aquagym, Jogging, VTT, Einkaufen, Spektakel: Vom Blühen und Verglühen, Maastricht, Petrus-Kasematten

SENIOR DRIVERS DAY

FAHR SICHERHEIT IM FOKUS /
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN PRATIQUE

7. JUNI / 7 JUIN 2023



Programm / programme

Workshops / ateliers pratiques

BREMSEN / FREINAGE

KURVEN / VIRAGES

UNFALL-KONSEQUENZEN /
CONSÉQUENCES DES ACCIDENTS

SICHERHEITSSABSTAND/REAKTIONSZEIT /
DISTANCE DE SÉCURITÉ/TEMPS DE RÉACTION

INFOSTÄNDE & MITTAGSPAUSE / STANDS D'INFORMATIONS & REPAS DE MIDI

DIPLOMÜBERREICHUNG / REMISE DE DIPLÔMES

7. Juni / 7 juin 2023, 8:00-17:30

50 € (incl. café/croissant, BBQ)

Centre de Formation pour Conducteurs Colmar-Berg
Luxemburgisch/français

Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

jeweils eine Person pro PKW, bei Anmeldung bitte eine
Kopie von Versicherung und Führerschein beifügen

Participation avec votre propre véhicule

une seule personne par voiture, lors de l'inscription,
veuillez joindre une copie de votre assurance et
de votre permis de conduire.

ANMELDUNG /
INSCRIPTION:

GERO – Kompetenz-
center für den Alter
☎ 36 04 73-1
info@gero.lu
www.gero.lu

Auf Initiative von / à l'initiative



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'intégration
et de la Grande Région

Organisiert von / organisé par



Partner / partenaires



GARAGE THOMMES
WETTINGEN/MERCH
www.thommes.lu



Mit Unterstützung von / avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Mobilité
et des Travaux publics



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:

Adriana Lecouvreur	Francesco Cilea	16/04/23
I Lombardi alla Prima Crociata	Giuseppe Verdi	21/05/23
Dialogues des Carmélites	Francis Poulenc	25/06/23

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

KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Jogging



Wann | Quand ?

Ab dem 21. April 2023,
Immer freitags von 09h00 bis 10h30

Wo | Où ?

Erfahren Sie über:
clubjoggeursuelzechdall.blogspot.com

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 17. April 2023,
Immer montags und freitags von 16h15-17h15
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, Mersch

Wer | Qui ?

Clément

Preis | Prix ?

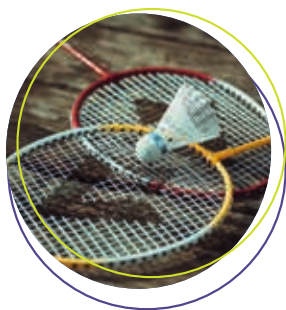
100€ | 12 Eintritte

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 18. April 2023,
Immer dienstags von 09h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

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 20. April 2023,
Immer donnerstags von 09h00-11h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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



Stricken ist inn!



Wann | Quand ?

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

Wo | Où ?

Vereinsbau Rollingen, Rollingen

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.



Fit for Fun



Wann | Quand ?

Ab dem 17. April 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 !

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 17. April 2023,
Immer montags von 16h30-18h00
(außer Schulferien)

Oder ab dem 18. April 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.

PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



Wann | Quand ?

Ab dem 19. April 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 Objekte sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung. Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung sind einige davon! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

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

Recabic



Wo und Wann | Quand et où?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 18. April 2023, immer dienstags
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

Centre Culturel, Helmdange:

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

Wer | Qui ?

Rina Origer

Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

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



Sitzturnen in Bissen und Lintgen



Wo und Wann | Quand et où?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 17. April 2023, immer montags
von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 19. April 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.

TRX „entraînement par suspension de poids de corps“



Wann | Quand ?

Débutant :

Ab dem 20. April 2023,
Immer donnerstags von 15h00-16h00

Avancé :

Ab dem 20. April 2023,
Immer donnerstags von 14h00-15h00

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 !

Self défense



Wann | Quand ?

Ab dem 18. April 2023,
Immer montags von 14h00-15h30
(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 accés sur des techniques d'auto défense. Au travers de cette connaissance, l'objectif est d'apporter à tous les pratiquants une confiance personnelle. Les cours auront comme but par exemple d'enseigner à atteindre les points vitaux du corps de l'agresseur.



Es wird wieder genäht!



Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler:

Ab dem 17. April 2023, immer montags
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 19. April 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.



Stimmbildung und Atemtechniken



Wann | Quand ?

Ab dem 17. April 2023,
Immer montags von 09h30-10h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Musekshaus „A Schmatts“, Steinsel

Wer | Qui ?

Josy

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

Equilibre et prévention des chutes



Wann | Quand ?

Ab dem 19. April 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 17. April 2023,
Immer montags von 09h30 – 10h30
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

bei gutem Wetter im Park in Mersch,
bei schlechtem Wetter im Vereinshaus, Lintgen

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

20€

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 20. April 2023, immer donnerstags
von 09h00-10h00 oder 10h30-11h30

(Außer Schulferien)

Wo | Où ?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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



Gymnastique pour Dames



Wann | Quand ?

Ab dem 19. April 2023,
Immer mittwochs von 19h30-20h30

(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 de bien s'amuser tout en travaillant.

Nordic Walking Cours intensif



Wann | Quand ?

Ab dem 19. April 2023,
Immer mittwochs von 14h30-16h30

Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt/
Programme communiqué à l'inscription

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

30€ | Trimester

La marche nordique possède bien des avantages par sa pratique régulière et est accessible à tous. Elle permet une dépense 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.



Noten lernen, wieso nicht ?

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



Wann | Quand ?

Ab dem 19. April 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.



VTT dans la nature



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. April 2023

Am Freitag, den 05. und 26. Mai 2023

Am Freitag, den 09. und 30. Juni 2023

Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

25€ | Trimester

Je vous propose de parcourir les bois et les chemins naturels du pays avec des parcours adaptés et surs. En petit groupe, sans se presser sur les chemins de terre, en vtt nous suivrons différents circuits entre 25 et 30 km suivant les difficultés du parcours. Chaque circuit sera fait une fois par nous pour être sûr que le parcours soit praticable en toute sécurité.



Fit mat Danzen



Wann | Quand ?

Ab dem 18. April 2023, immer dienstags
von 09h15-10h30 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Ecole de Musique, Reckange

Wer | Qui ?

Tamy Feller

Preis | Prix ?

90€ | Jahr (30€ | 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 ?

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.



Fit am Alter



Wann | Quand ?

Ab dem 17. April 2023,
Immer montags von 10h00-11h00

Wo | Où ?

Parking, rue de Gosseldange (Mersch)

Wer | Qui ?

Nicole

Preis | Prix ?

25€

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

La gymnastique assise ne se faisant pas pour le moment, Nicole vous propose de l'accompagner dans le parc de Mersch pour des petites balades renforcées.

Un nichoir en calebasse africaine, utile et décoratif



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 27. April, 2023
von 10h00-12h00 und 13h30-16h30

Wo | Où ?

Sall Fautelfiels, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

Materialkosten

Je vous propose d'allier plusieurs techniques pour la création d'un ou deux nichoirs de jardin. Nous travaillerons sur une calebasse en forme de bouteille (long cou). Après avoir effectué l'ouverture et vider, nous la décorerons avec vernis et la technique des serviettes en papiers (normal ou craquelé). Un élément décoratif pour votre jardin et qui servira aux oiseaux de votre jardin. Il y aura un repas de midi sur place.

PRIVATKURSE | COURS PRIVÉS :

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€ pro Stunde

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

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

Rad fahren



Wann | Quand ?

Immer montags ab 14h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin

Sobald 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 ? Dès 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

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

Dès 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 27. April,
25. Mai und den 29. Juni 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

Kegeln in Schlindermanderscheid



Wann | Quand ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wo | Où ?

Lorenzweiler-Gare 10h30

Preis | Prix ?

30€ (Kegeln und Essen)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt



Kegeln in Gosseldange



Wann | Quand ?

Wird Ihnen mitgeteilt

Wo | Où ?

Café de la Fontaine –
Gosseldange um 15h00

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

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

UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

Spillowend Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Dienstag den, 11. und 25. April 2023

Am Dienstag den, 16. Mai 2023

Am Dienstag den, 06. und 20. Juni 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.

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.

Kaffisstuff in Heffingen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 28. April, 26. Mai und
16. Juni 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 24. April,
19. Mai und 30. Juni 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.

Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 15. April,
20. Mai und 17. Juni 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.



Immer wieder Sonntags...



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 23. April,
14. Mai und am 11. Juni 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, ...

Mëttesdësch



Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

Wo | Où ?

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.

05/04/23	Kee Mëttesdësch
12/04/23	Kee Mëttesdësch
19/04/23	Ungaresche Gulasch mat Nockelcher
26/04/23	Quiche lorraine, Ierzenzopp
03/05/23	Kniddelen
10/05/23	Repas surprise
17/05/23	Spargelen
24/05/23	Pouletgeschnëtzelt mat Räis
31/05/23	Kee Mettesdesch
07/06/23	Kanéngchen
14/06/23	Gromperenzalot mat Wirschtercher
21/06/23	Pouletshämmchen
28/06/23	Paella



Datenschutzbestimmungen

Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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

DAS TEAM UELZECHTDALL :



Josy

Direktion

Tél. 26 33 64-1

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



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

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



Nadine

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: nadine@ cud.lu



Ervin

Animation

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



Jessica

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



Clément

Animation

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu

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.



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: UNERLÄSSLICH ABER ZU OFT UNSICHTBAR!

#Unerlässlicher
Pflegeangehöriger

Sie pflegen Ihren Partner, einen Verwandten,
Kind, Freund oder Nachbarn? Das Hilfs- und
Pflegenetzwerk Help steht Ihnen zur Seite,
damit jeder Tag ein guter Tag ist!
Rufen Sie uns an unter **26 70 26**.

© alternatives.lu

Aidant.lu

Eine Initiative von

help
1818 2670 26

OS

PRINTED IN
LUXEMBOURG



MIXTE
Papier issu de
sources responsables
FSC® C179465

myclimate
neutral
Imprimé
myclimate.org/01-18-878020

