



Club  
**UELZECHTDALL**



# Hierscht am Dall 2022

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







**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## **Auf in einen farnefrohen und gut gefüllten Herbst**

Der Sommer war heiss. Und mit dem wenigen Wasser von Oben hatte man manchmal das Gefühl im August würden die Blätter schon von den Bäumen fallen. Aber jetzt ist es wirklich so und die Wälder erstrahlen in einer föhlichen Farbenpracht bevor die Blätter sich dann für den Winter verabschieden.

Im Herbst fangen dann traditionnell wieder alle unsere Kurse an, und wir bieten auch wieder Neues an. So haben wir jetzt zusätzlich einen Zirkeltraining Kurs, bei dem Sie Ihren Körper in Schuss halten können. Aber wir haben auch etwas für unser Gehirn, und zwar einen Schachkurs. Hier kann jeder der Lust hat mitmachen. Anfänger werden in die Kunst des Schachspiels eingeführt, und begeisterte Spieler können zusammen ihre Spiele austragen.

Auch haben wir neu in unserem Programm zwei Vorlesungen mit zwei verschiedenen Autoren, und dies in Zusammenarbeit mit dem „Mierscher Lieshaus“ und dem „Mierscher Kulturhaus“. Alle Details zu diesen neuen Aktivitäten aber auch zu allen anderen Aktivitäten finden Sie auf den nächsten Seiten.

Es freut uns aber auch dass unser Chor wieder aktiv ist, und fleissig über den Sommer hinweg geprobt hat, um Ihnen wieder ein Konzert der Extraklasse bieten zu können. Und das direkt zweimal, damit auch jeder das Konzert hören kann.

Sie merken, der Herbst wird alles andere als trostlos und öde. 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.

Auf in einen farbenfrohen und gut gefüllten Herbst .....	3
--	---

### INFOS:

Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet.....	6
Wo steige ich eigentlich in den Bus? .....	7
Chèque cadeau à offrir .....	8
Vente des clés USB.....	8
Carnet d'adresses.....	9

### HIGHLIGHTS :

Hierschtfest mat Choucroute.....	10
„Dat elei an dat elo“ Concert mat Lëtzebuenger Lidder gesongen vun eisem Uelzechtdall Chouer.....	11
Die Männer laden ein!.....	12
Rewind – Remind (Zurückspulen-erinnern).....	12

### AUTORENLESUNGEN

Liesung aus dem neisten Krimi vum Monique Feltgen.....	13
Michel Schaack: Lustige Episoden aus meinem Leben .....	14

### REISEN | VOYAGES :

Kulturreise Nürnberg und Umgebung .....	14
---	----

### AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

Sedan, le musée du château et l'église saint Charles .....	15
Visite guidée des ruines de l'ancien laminoir de Schifflange .....	15
Musée automobile Mahymobiles .....	16
Banneux, petite ville de pèlerinage à la vierge Marie.....	16
Ramborn Cider Co.....	17
Zweibrücken Outletcenter.....	17
Abbaye de Stavelot - forfait nature & culture .....	18
Schloss Drachenburg .....	18
Maastricht .....	19
Katharinenmarkt St. Vith.....	19
Time Travel.....	20
Theater zu Lëntgen.....	21
Bastogne War Museum .....	21
Weihnachtsmarkt Schloss Merode.....	22
It's Tea Time .....	22
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus.....	23
AUSSTELLUNG - Edmond Hansen - E Mierscher - Meeschterfotogra .....	23
CONCERT - Hommage à William Grant Still.....	24
CONCERT - Carols for Christmas - The Duke's Singers.....	24
SPEKTAKEL - Je suis comme je suis .....	25
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège.....	25

### KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

Jogging.....	26
Aquagym in Mersch .....	26
Badminton .....	27
Pickle Ball.....	27
Stricken ist inn!.....	28
Acrylkursus   Cours d'acrylique.....	28
Yoga .....	33

Fit for Fun.....	33	
Gym douce - Globales Aktiv-Stretching .....	34	
Fitnessstraining.....	34	
Recabic.....	35	
TRX „entraînement par suspension de poids de corps“.....	35	
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung .....	36	
Sitzturnen in Bissen und Lintgen .....	36	
Self défense .....	37	
Es wird wieder genäht! .....	37	
Uelzechtdall-Chouer .....	38	
Stimmbildung und Atemtechniken .....	38	
Equilibre et prévention des chutes.....	39	
Zirkeltraining.....	39	
Interaktives Gedächtnistraining .....	40	
Gymnastique pour Dames.....	40	
Nordic Walking Cours intensif .....	41	
Noten lernen, wieso nicht?   Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !.....	42	
VTT dans la nature .....	42	
Fit mat Tanzen.....	43	
Sport pour tous via ZOOM .....	43	
Echecs.....	44	
Innen-Pétanque.....	44	
Adventskranz Basteln.....	45	
<b>PRIVATKURSE   COURS PRIVÉS :</b>		
Remise en forme .....	45	
Sprechstunde .....	46	
Computer   Internet.....	46	
<b>FREIZEITAKTIVITÄTEN   LOISIRS :</b>		
Rad fahren.....	47	
Pétanque in Lorentzweiler.....	47	
“Klengen Treppeltour” .....	48	
Autopédestre.....	48	
Autopédestre ganzer Tag .....	49	
Mit Nordic Walking in Form .....	50	
Kegeln in Schlindermanderscheid.....	51	
Kegeln in Gosseldange .....	51	
<b>UNSER LAUFENDES PROGRAMM :</b>		
Spillowend Lorentzweiler.....	52	
Poterstonn Lorentzweiler .....	52	
Kaffisstuff in Heffingen.....	53	
Einkaufen.....	53	
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler .....	54	
Immer wieder Sonntags.....	54	
Mëttesdësch .....	55	
<b>DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL .....</b>		56
<b>POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL.....</b>		57
<b>DAS TEAM UELZECHTDALL .....</b>		58-59

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



### Wann | Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

### Wer | Qui ?

Team

### Preis | Prix ?

20€ / cours

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

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

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

**Clément :** Zoom, Teams, Skype

**Thierry et Jessica :** Facebook, WhatsApp

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

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

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

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



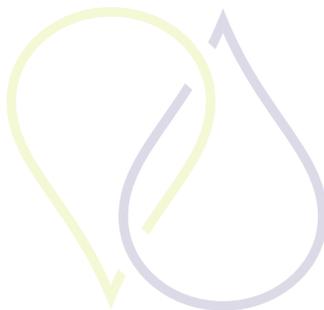
Die angegebenen Abfahrtsorte für Ausflüge sind immer Lorentzweiler oder Mersch, der Club arbeitet aber bis Steinsel und Bissen, Fischbach und Heffingen.

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

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

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

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



## Chèque cadeau à offrir



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



## Vente des clés USB

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

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



## Carnet d'adresses

### Commune de Bissen

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

---

### Commune de Nommern

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

---

### Commune de Helperknapp

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

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

---

### Commune de Fischbach

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

---

### Commune de Heffingen

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

---

### Commune de Lintgen

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

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

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

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

---

### Commune de Lorentzweiler

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

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

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

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

---

### Commune de Mersch

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

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

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

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

Ecole de Musique - Rue du Coin | L-7597 Mersch

---

### 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 12. September anmelden!**  
*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 12 septembre !*

## 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 bei Esch 2022 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 !*

## Hierschtfest mat Choucroute



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 19. Oktober 2022  
ab 11h00

### Wo | Où ?

Festsaal Lintgen „Am Mouschel“

### Preis | Prix ?

30€

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

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

## „DAT ELEI AN DAT ELO“

### Concert mat Lëtzebuenger Lidder gesongen vun einem Uelzechtdall Chouer



Endlëch ass et erëm esou wäit ! Eisen Uelzechtdall Chouer invitéiert lech härzlech op e Concert mat Lëtzebuenger Lidder. Gesongen gëtt iwer Léiw a Leed, iwer Wäin a gutt lessen, iwert d'Heemecht an d'Ausland.

Bekannten a manner bekannte Lidder gi virgedroen vun eise ronn 40 Sänger ennert der Leedung vum Josy Holcher a begleet um Piano vum Paul Hilbert. De Raymond Hoffmann versetzt eis a senger gewinnter Manéier tescht de Stécker an di jeweilig richteg Stëmmung.

Gesongen gëtt de Concert direkt zweemol vir dass eis trei Supporter och alleguer komme kënnen.

Mir sangen zu **Steesel am Kultursall** an der rue des Vergers

**Mëttwoch, den 26. Oktober um 19h30**

**Donneschdeg, de 27. Oktober um 17h00**

Denkt drun lech unzemellen, vir secher eng Plaaz ze hunn!



## Die Männer laden ein!



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. November 2022 um 19h00

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

die Männer des Teams

### Preis | Prix ?

60€ (all inclusive)

Unsere Männer, das heißt Joe, Ervin, Jonas, Thierry und Josy laden Sie zu einem Abendessen ein. Von der Saaldekoration über die Tische bis hin zum Essen ist alles von unseren Männern selbst gemacht. Auf dem Programm steht ein Drei-Gang-Menü mit den dazu passenden Weinen.

**Da nur 24 Personen an diesem Abend teilnehmen können, haben wir uns etwas für die Einschreibung einfallen lassen:**

Jeder kann sich einschreiben. Am Montag, den 24. Oktober um 17h00 laden wir dann alle Eingeschriebenen auf ein Glas Sekt ein. An diesem Tag werden wir dann unter allen Eingeschriebenen, und vor ihren Augen, 12 Namen ziehen. Diese 12 Personen können dann zu Zweit an unserem gastronomischen Abend teilnehmen!



## Rewind – Remind (Zurückspulen-erinnern)



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 2. Dezember 2022 um 15h00

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

Dies ist ein Projekt, das die individuellen Erinnerungen der Einwohner der Gemeinde Lorentzweiler würdigt. Es nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Zeit. Bisher haben fünfzehn Personen aus der Gemeinde an diesem Projekt teilgenommen. Kurze Filmsequenzen erinnern an ihre

früheren Erlebnisse und versetzen Sie in eine andere Zeit. Die Filme können während eines Rundgangs durch Lorentzweiler mittels QR-Code abgerufen werden.

Wir bieten Ihnen eine einfachere Lösung an. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen rufen wir die verschiedenen Stationen ab und schauen uns die Filme zusammen auf dem grossen Bildschirm an. Verschiedene der gefilmten Personen sind altbekannte von uns, somit wird es sicherlich ein schöner Nachmittag bei dem viele Erinnerungen wachgerufen werden.

In Zusammenarbeit mit dem Mierscher Lieshaus bieten wir Ihnen zwei unterschiedliche Lesungen an. Beide Autoren sind Luxemburger.

Monique Feltgen ist hauptsächlich Kriminalautorin und weit über die Grenzen bekannt. 2008 erhielt sie den „Lëtzebuurger Buchpräis“ in der Kategorie Literatur

Michel Schaack ist Lehrer in Rente und aktives Mitglied in verschiedenen ONGs sowie der Luxemburger Erwuessebildung.

## Liesung aus dem neisten Krimi vum Monique Feltgen



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 15. November  
um 17h00

### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

### Preis | Prix ?

Gratis

*Die luxemburgische Richterin Marie lernt über eine Internet-Plattform einen zehn Jahre jüngeren Mann kennen: Finn. Nach dem ersten Treffen ist sie bis über beide Ohren verliebt. Alles scheint perfekt, bis sie feststellt, dass er sie in kriminelle Machenschaften hineinzieht. Sie verrennt sich im Labyrinth eines Geldwäscher Ringes, der vor Entführung und Mord nicht zurückschreckt. Als ihr das klar wird, sind ihr Sohn und andere Menschen aus ihrem Umfeld, bereits in grosser Gefahr!*

Natierlech feelt an dësem Krimi vum Monique Feltgen säi berühmte Kommissär, den Tom Becker, net. Kann hien d'Marie, an déi Leit ronderëm hat, aus der Schosslinn zéien? Oder ass et wierklech ze spéit?

Loosst Iech verféieren op Gaasperech, op Èlwen an och op München. Lauschtert awer och der Autorin hier Geschicht zu hirem Wee an d'Publikatioun oder hier éischt an eenzeg Schreifmaschinn.

A vergiesst ni, beim Monique Feltgen ass näischt wéi et schéngt!

## Michel Schaack: Lustige Episoden aus meinem Leben



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 06. Dezember 2022 um 17h00

### Wo | Où ?

Saal Fautelfiels bei uns im Club

### Preis | Prix ?

Gratis

Eigentlich wollte Michel Schaack in seinem 4. Buch die Welt, in der wir leben, kritisch hinterfragen. Doch angesichts der Pandemie nahm er einen Kurswechsel. Er versuchte die lustigen Episoden seines Lebens zu Papier zu bringen und sie dementsprechend zu illustrieren.

Michel Schaack, geboren 1942 in Luxemburg, Lehrer in Bettemburg i.R., ist Autor von 3 Büchern: Christ sein mit Zorn und Zärtlichkeit (2014), Christ und Sozialist (2017) und Von Luxemburg via Bettemburg nach Südamerika.

Mit seinem letzten Werk versucht er uns durch seine Lesung Freude zu bereiten

## REISEN | VOYAGES :

### Kulturreise Nürnberg und Umgebung



### Wann | Quand ?

Vom Montag den 22. Mai bis Samstag den 27. Mai 2023

### Wo | Où ?

Nürnberg

### Wer | Qui ?

Josy und Nicole

### Preis | Prix ?

wird noch mitgeteilt, Anmeldung möglich ab Montag den 19. September 2022

2020 sollte es uns nach Nürnberg ziehen, doch leider wurde die Reise wegen Corona abgesagt. 2023 wollen wir nun endlich diese schöne Reise nachholen, denn es gibt viel zu erkunden. Die geschichtsträchtige Stadt hat kulturell und historisch viel zu bieten und einen wunderschönen Altstadt kern. Aber von hier kann man auch sehr gut die Umgebung erkunden, mit Städten wie Ansbach, Bamberg oder Rothenburg. Unterwegs machen wir auch einen kleinen Zwischenstopp in Speyer. Mit der Fränkischen Schweiz und dem Fränkischen Seenland kommt auch die Natur hier nicht zu kurz.

**Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 12. September anmelden!**  
*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 12 septembre !*

## Sedan, le musée du château et l'église saint Charles



### Wann | Quand ?

Am Donnertsag, den 20. Oktober 2022,  
Abfahrt 8h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Sedan (F)

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 60€

Wir hatten im Sommer schon das Schloss in einer beeindruckenden Fackelwanderung erkundet. Dieses Mal wollen wir mehr über das Leben im und um das Schloss erfahren. Auch die Stadt Sedan selbst sowie die Karlskirche werden wir mit einem Gästeführer entdecken.

*Après notre visite du château aux flambeaux, nous visiterons cette fois-ci le musée du château de Sedan qui vous permettra de voir la vie au château. Ensuite, accompagné de notre guide nous irons visiter la ville de Sedan et l'église Saint Charles. Une journée complémentaire à notre visite nocturne du mois de juillet.*



## Visite guidée des ruines de l'ancien laminoir de Schiffflange



### Wann | Quand ?

Am Montag, den 24 Oktober 2022  
Abfahrt 13h00 Bissen

### Wo | Où ?

Schiffflange

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 35€

*Avant que l'ancien site de l'Arbed de Schiffflange ne soit complètement détruit en vue du nouveau projet d'habitations pour 10.000 personnes ainsi que des écoles et un lycée, nous allons accompagner d'un guide (ancien travailleur sur le site) visiter et se remémorer l'histoire industrielle de Schiffflange. Un peu plus de deux de visites, au milieu des différents Hall et ruine du site.*

## Musée automobile Mahymobiles



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 6. Oktober 2022,  
Abfahrt 7h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Leuze-en-Hainaut, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*La collection Mahy, est unique au monde! Voitures anciennes, voitures vedettes de cinéma, camions, bus, châssis, miniatures, autos à pédales, bicyclettes, motos, machines à vapeur, carrosses... bref, tout ce qui se rapporte au transport routier depuis 1895 est représenté à Mahymobiles au travers de 300 véhicules. Pour compléter cette journée, nous irons visiter la dernière brasserie à vapeur du monde qui fabrique la bière dans le matériel d'époque. C'est une machine à vapeur 12 chevaux qui actionne via des courroies plates, les appareils, transmission, poulies qui permettent le brassage de la bière.... Ensuite une petite dégustation.*



## Banneux, petite ville de pèlerinage à la vierge Marie



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 10. November 2022,  
Abfahrt 8h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Banneux, Belgien

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

+/- 50€

*Banneux est situé dans la province de Liège. L'histoire de Banneux est marquée par les apparitions de la Vierge Marie survenues en 1933, à une enfant du village. Après enquête canonique, ces apparitions, au nombre de huit seront officiellement reconnues en 1949. Cela transforme le lieu en un grand centre de pèlerinage. Ce sont près de 500 000 personnes qui visitent chaque année le sanctuaire. Le pape Jean-Paul II y est venu et a célébré une messe en 1985. Avec un guide, nous irons à la découverte de cet immense parc ou plusieurs chapelles de différents pays ont été construites. Une histoire, du spirituel dans un beau parc où il est agréable de se promener.*

## Ramborn Cider Co.



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 07. Oktober 2022,  
Abfahrt 13h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Born, Luxemburg

### Wer | Qui ?

Ervin

### Preis | Prix ?

+/- 10€

D'Iddi fir Lëtzebuenger Cider ze maache koum op, wou dräi al Frënn een huele waren. Si hunn de britesche Summer mat engem lokale Cider genoss an ugefaangen, Geschichte vun hiren Elteren a Grousselteren z'erzielen, déi mat Äppel aus der Géigend hiren eegene Cider gemaach hunn, dee bäi hinne "Viz" genannt gouf.

Als éischt Lëtzebuenger Cider-Firma relancéiert Ramborn d'Traditioun vun der Cider-Produktioun. Si hëllt dofir Uebst, dat soss géif am Hierscht an de Bongerte leie bleiwen, a bréngt esou neit Liewen an d'Bongerten uechter d'Land. De Moment schaffe sie mat iwwer 100 Baueren zesumme fir d'Bongerten ze erhalen, ze pflegen an nei unzeplanzen.

An dës Produktioun gi mir eis ukucken, a mir schmaachen natierlech och d'Resultat!



## Zweibrücken Outletcenter



### Wann | Quand ?

Am Montag, den 10. Oktober 2022,  
Abfahrt 08h00 (Bissen)

### Wo | Où ?

Zweibrücken, Deutschland

### Wer | Qui ?

Ervin & Joe

### Preis | Prix ?

Transportkosten, +/- 15€

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

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

## Abbaye de Stavelot - forfait nature & culture



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 11. Oktober 2022,  
Abfahrt 7h30 ( Lorentzweiler-Gare )

### Wo | Où ?

Stavelot, Belgien

### Wer | Qui ?

Ervin

### Preis | Prix ?

+/- 60€

Die Abtei Stavelot ist die älteste Kongregation Belgiens. In 3 Museen wird Ihnen die Geschichte der Abtei und des Fürstentums Stavelot-Malmedy näher gebracht. Das Fürstentum war einst sehr gross und hatte Einfluss weit über die Grenzen Belgiens hinweg.

*Au cœur de la plus ancienne fondation monastique de Belgique, 3 musées vous accueillent. Le Musée historique de la Principauté de Stavelot-Malmedy par exemple. Durant plus de mille ans, la principauté exerça son influence sur un territoire dépassant largement les frontières de la Belgique.*



## Schloss Drachenburg



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 12. Oktober 2022,  
Abfahrt um 08h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Bonn, Deutschland

### Wer | Qui ?

Ervin

### Preis | Prix ?

+/- 55€

Bereits 1882 legte Baron Stephan von Sarter den Grundstein zu einem repräsentativen Wohnsitz: Schloss Drachenburg, einer Mischung aus Villa, Burg und Schloss. Das Düsseldorfer Architektenduo Leo von Abbema und Bernhard Tüshaus fertigte die ersten Pläne, die der in Paris lebende Architekt Wilhelm Hoffmann, ein Schüler des Kölner Dombaumeisters Ernst Friedrich Zwirner, überarbeitete. Die historistische Architektur und prachtvolle Ausstattung des Schlosses fanden schon unter Zeitgenossen viele Bewunderer.

*Le château de Drachenburg est un château d'agrément construit sur le Drachenfels à Königswinter dont la construction fut entamée en 1882. Contemporain du château de Neuschwanstein en Bavière, il fut entièrement édifié en un temps record de deux ans dans un style historique d'inspiration néoromantique.*

## Maastricht



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. Oktober 2022,  
Abfahrt 06h30 (Lorentzweiler-Gare)

### Wo | Où ?

Maastricht, Niederlande

### Wer | Qui ?

Denise

### 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.*



## Katharinenmarkt St. Vith



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 15. November 2022  
Abfahrt um 09h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

St. Vith, Belgien

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

Transportkosten

In diesem Jahr besuchen wir noch einmal den Katherinenmarkt in St.Vith. Der Markt geht auf das 15. Jahrhundert zurück. Dieses große Volksfest fand anfangs im Frühjahr, am Namensfest des Stadtpratronen, des Hl. Vitus (25. Juni), statt, wurde aber später auf den Herbst verlegt, am Namenstag der zweiten Stadtpatronin, der Hl. Katharina von Alexandria (25. November). Der Katharinenmarkt ist unter den St. Vither Märkten wohl der bekannteste und beliebteste. Der Krammarkt hat viele verschiedene Stände, welche dicht nebeneinander in den verschiedenen Straßen aufgereiht sind.

## Time Travel



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 11. November 2022,  
Abfahrt um 14h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Luxembourg Stadt

### Wer | Qui ?

Ervin

### Preis | Prix ?

+/- 30€

Erleben Sie ein Teil des traditionsreichen Pétrusse Express und begeben Sie sich auf eine einzigartige virtuelle Reise in die Vergangenheit! Perfekt auf die Fahrt des Pétrusse Expresses abgestimmt, kutschieren Sie durch das atemberaubende, virtuelle Luxemburg- Pfaffenthal im Jahre 1867.

An Bord des Pétrusse Express-Zuges fahren Sie von den berühmten Bock-Kasematten aus, über das Plateau du Rahm und den Grund zu den "Muerbelsmillen", einer ehemaligen Senffabrik im Pfaffenthal. Ab diesem Punkt müssen Sie die VR-Brille aufsetzen, damit Sie auf eine 360grad Reise zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten und touristischen Gebäuden mitgenommen werden. Sie werden die engen Gassen des Pfaffenthals entdecken und berühmte Luxemburger sowie die Einwohner in ihren historischen Kleidern sehen.

*Découvrez une partie du traditionnel Pétrusse Express et embarquez pour un voyage virtuel unique dans le temps! Parfaitement adapté au trajet du train, vous traverserez "en calèche" l'époustouflant Luxembourg-Pfaffenthal virtuel de 1867. Cette innovation, une collaboration entre la Ville de Luxembourg et Urban Timetravel, soutenue par une technologie VR basée sur la géolocalisation, vous permet de voir à l'aide des lunettes de réalité virtuelle.*



## Theater zu Lëntgen



### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 20. November 2022  
um 15h00

### Wo | Où ?

Veräinssall Lintgen

### Preis | Prix ?

10€

No engem strenge Regime an engem gudden Konzept funktionnéiert dem Colette seng Maison d'Hôtes ouni gréisser Probleemer. Sâi Fiss, dee Paschtouer gëtt, ass him eng grouss Hëllef. Alles danzt no der Madamm hirer Päif! Awer dann.....wéisou op eemol 2 nei Dammen de Kommando müssen am Haus iwwerhuelen.....de Fiss mat engem Framënsch untrëtt, dat bestëmmt net aus dem Klouschter kënn.....eng Annonce ëm e Goldfësch fir enorm Verwiesslung suergt.....e Professer.....e Muséker an de Mike....Wien ass dann elo de Kandidat a wéisou danzt alles aus der Rei an 2 Männer mateneen Tango? Sinn Droge mat am Spill? Mat esou vill Pensionnären ass d'Haus un der Limitt....keng Plaz méi fir nei Gäscht. Wien zevill ass, flitt vrun d'Dier.....Wéi dat elo weidergeet an ob d'Colette aus deem Chaos nees erauskënnt .....dat ass eng gutt Fro.....??

Loosst lech iwwerraschen.....well hei ass elo: Nout um Mann !!

## Bastogne War Museum



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 09. Dezember 2022,  
Abfahrt 10h00 (Lorentzweiler-Gare)

### Wo | Où ?

Bastogne, Belgien

### Wer | Qui ?

Jonas

### Preis | Prix ?

+/- 30€

Der Rundgang des Bastogne War Museum versetzt Sie auf moderne und interaktive Weise in den Kontext der Ursachen, Ereignisse und Folgen des Zweiten Weltkriegs, mit einem besonderen Augenmerk auf die Ardennenschlacht. In einer neuen Ausstellung kann man das Leben zweier Veteranen nach dem Krieg erleben. Und anschliessend in einer Wanderung durch den Bois Jacques auf virtuelle Weise einen Fallschirmspringer während einer Schlacht erleben.

*Le fameux Bastogne War Museum comprend depuis ce juillet, deux nouvelles expériences immersives. La « génération 45 » va suivre la vie de deux vétérans après la guerre : un américain et un allemand. Leurs vies s'inscrivent dans l'histoire de l'Europe d'après-guerre. Ensuite, une excursion dans le bois Jacques nous offre une expérience unique de réalité augmentée via une application sur téléphone au cours duquel nous pouvons nous plonger dans la vie d'un parachutiste américain sur le champ de bataille. N'hésitez donc pas à venir visiter ou revisiter ce musée immersif avec nous.*

## Weihnachtsmarkt Schloss Merode



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 14. Dezember 2022  
Abfahrt um 09h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Langerwehe, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

+/- 65€

Wenn das Wasserschloss Merode wieder sein adventliches Gewand überzieht, dann wird aus einem der eindrucksvollsten Renaissance-Wasserschlösser im Rheinland „Nordrhein-Westfalens schönster Weihnachtsmarkt“. Traditionelles Handwerk wird vor den Augen der Besucher vorgeführt. Vielfältige Aussteller sowie abwechslungsreiche Gastronomiestände und wärmende Feuerstellen sind im Park verstreut. Die Besucher können in Ruhe um das illuminierte Schloss entlang des Wassers flanieren, und beim Klang der Musik und den adventlichen Düften dem Alltag entfliehen. Die große Krippe im Schlosshof lädt zum Verweilen ein und rundet den weihnachtlichen Flair ab. Mit dieser feinen Mischung an vorweihnachtlicher Atmosphäre hat der "Romantische Weihnachtsmarkt" die Herzen der Region erobert.

Bevor wir den Weihnachtsmarkt besuchen, werden wir noch einen Stopp einlegen und gemeinsam etwas essen zu gehen, dies ist im Preis inbegriffen.



## It's Tea Time



### Nächste Daten | Next dates:

Tuesday, 11th of October

Tuesday, 22nd of November

Tuesday, 13th of December

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

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

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

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



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

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

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



**AUSSTELLUNG - Edmond Hansen - E Mierscher  
Meeschterfotograf**



**Wéini | Quand ?**

**Vernissage:** Do 13.10. | 18:30

**Ausstellung:** Fr - So | 14.10. - 05.02.

**Konferenz:** Do 01.12. | 19:30

**Wou | Oû ?**

Mierscher Kulturhaus

**Präiss | Prix ?**

Gratis

D'Mierscher Geschichtsfrënn erënneren un ee Mierscher, deen am ganze Land als Fotograf vill gefrot war.

Seng Fotoen illustréieren Texter an enger ganzer Rei vu Publikatiounen. Dat aalt Miersch, vun 1900 bis 1940, ass duerch seng Fotoen an Erënnung bliwwen.

Mierscher Geschichtsfrënn

## CONCERT

### Hommage à William Grant Still



#### Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 5. November 2022  
um 20h00

#### Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

#### Präiss | Prix ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt

William Grant Still ist auf dem europäischen Kontinent nur wenigen Menschen ein Begriff, obwohl er als einer der erfolgreichsten afroamerikanischen Komponisten des 20. Jahrhunderts gilt. Sechs junge luxemburgische Musiker:innen haben sich dazu entschieden seine selten aufgeführten Stücke zum Leben zu erwecken.

Dina Nimax & friends



## CONCERT - Carols for Christmas

### The Duke's Singers



#### Wéini | Quand ?

Am Sonntag, den 04. Dezember 2022  
um 17h00

#### Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

#### Präiss | Prix ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt

„It's beginning to look a lot like Christmas“ an dëst Dank engem variéierte Programm, zesummegesat aus mol méi a mol manner bekannte Chrëschttdagsmelodien aus allen Epochen. Loosst lech vun den „Dukes“ mat acapella Arrangementer astëmmen op déi schéinsten Zäit am Joër!

## SPEKTAKEL

### Je suis comme je suis



#### Wéini | Quand ?

Am Sonntag, den 27. November  
um 17h00

#### Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

#### Präiss | Prix ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt

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

*Yannchen Hoffmann, Erny Delosch, Eugène Bozzetti*



### 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:

Lakmé	Léo Delibes	25/09/22
Il Turco in Italia	Gioachino Rossini	23/10/22
Alzira	Giuseppe Verdi	27/11/22
La Vie parisienne	Jacques Offenbach	23/12/22
La Sonnambula	Vincenzo Bellini	22/01/23
Hamlet	Ambroise Thomas	26/02/23
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 19. September 2022,  
Immer freitags von 09h00 bis 10h30

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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



## Aquagym in Mersch



### Wann | Quand ?

Ab Freitag den 15. September 2022,  
Immer montags und freitags von 16h15-17h15  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert, Mersch

### Wer | Qui ?

Thierry

### 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 20. September 2022,  
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 15. September 2022,  
Immer donnerstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle salle des Sports, Lintgen

### Wer | Qui ?

Ervin

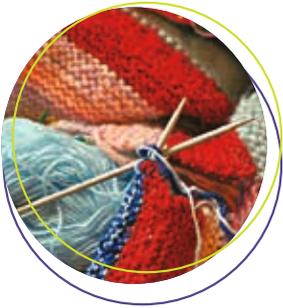
### Preis | Prix ?

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 04. Juli 2022,  
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 20. September 2022,  
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 époustoufflants. 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.*

## OKTOBER

<b>Sa</b>	<b>01</b>	
<b>So</b>	<b>02</b>	
<b>Mo</b>	<b>03</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>04</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Self défense
<b>Mi</b>	<b>05</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>06</b>	Autopedestre, Uelzechtall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, Musée automobile Mahymobiles
<b>Fr</b>	<b>07</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Einkaufen, VTT, Ramborn Cider Co.
<b>Sa</b>	<b>08</b>	
<b>So</b>	<b>09</b>	<b>Immer wieder Sonntags</b>
<b>Mo</b>	<b>10</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Zweibrücken Outletcenter
<b>Di</b>	<b>11</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler, Self défense, It's Tea Time, Abbaye de Stavelot
<b>Mi</b>	<b>12</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen, Schloss Drachenburg
<b>Do</b>	<b>13</b>	Autopedestre, Uelzechtall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, Ausstellung - Edmond Hansen Vernissage
<b>Fr</b>	<b>14</b>	<b>De Club ass an enger Formatioun</b>
<b>Sa</b>	<b>15</b>	<b>De Club ass an enger Formatioun</b>
<b>So</b>	<b>16</b>	
<b>Mo</b>	<b>17</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>18</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Self défense
<b>Mi</b>	<b>19</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen, Hierschtfest mat Choucroute
<b>Do</b>	<b>20</b>	Autopedestre, Uelzechtall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, Sedan - le musée du château et l'église saint Charles
<b>Fr</b>	<b>21</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Kaffisstuff in Heffingen, VTT, Maastricht

<b>Sa</b>	<b>22</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>23</b>	Oper - Il Turco in Italia
<b>Mo</b>	<b>24</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, L'ancien laminoir de Schifflange
<b>Di</b>	<b>25</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler, Self défense
<b>Mi</b>	<b>26</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen, Kegeln in Gosseldange, "Dat elei an dat elo" - Concert mat Lëtzebuenger Lidder
<b>Do</b>	<b>27</b>	Autopédestre ganzer Tag, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, „Dat elei an dat elo“ - Concert mat Lëtzebuenger Lidder
<b>Fr</b>	<b>28</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym
<b>Sa</b>	<b>29</b>	
<b>So</b>	<b>30</b>	
<b>Mo</b>	<b>31</b>	De Club ass zou

## NOVEMBER

<b>Di</b>	<b>01</b>	De Club ass zou
<b>Mi</b>	<b>02</b>	De Club ass zou
<b>Do</b>	<b>03</b>	De Club ass zou
<b>Fr</b>	<b>04</b>	De Club ass zou
<b>Sa</b>	<b>05</b>	CONCERT - Hommage à William Grant Still
<b>So</b>	<b>06</b>	
<b>Mo</b>	<b>07</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>08</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminston, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler, Self défense
<b>Mi</b>	<b>09</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>10</b>	Autopedestre, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, Banneux - petite ville de pèlerinage à la vierge Marie
<b>Fr</b>	<b>11</b>	Nordic Walking, Jogging, Einkaufen, VTT, Time Travel
<b>Sa</b>	<b>12</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>13</b>	
<b>Mo</b>	<b>14</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken

<b>Di</b>	<b>15</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Self défense, Katharinenmarkt St. Vith, Liesung aus dem neisten Krimi vum Monique Feltgen
<b>Mi</b>	<b>16</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>17</b>	Autopedestre, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>18</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Kaffisstuff in Heffingen
<b>Sa</b>	<b>19</b>	
<b>So</b>	<b>20</b>	Immer wieder Sonntags, Theater zu Lëntgen
<b>Mo</b>	<b>21</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>22</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler, Self défense, It's Tea Time, Adventskranzbasteln
<b>Mi</b>	<b>23</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen, Kegeln in Gosseldange
<b>Do</b>	<b>24</b>	Autopédestre ganzer Tag, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>25</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Die Männer laden ein!!!
<b>Sa</b>	<b>26</b>	
<b>So</b>	<b>27</b>	Oper - Alzira, SPEKTAKEL - Je suis comme je suis
<b>Mo</b>	<b>28</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>29</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Self défense
<b>Mi</b>	<b>30</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen

## DEZEMBER

<b>Do</b>	<b>01</b>	Autopedestre, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining, Ausstellung - Edmond Hansen Konferenz
<b>Fr</b>	<b>02</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, VTT, Rewind - Remind
<b>Sa</b>	<b>03</b>	Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler
<b>So</b>	<b>04</b>	CONCERT - Carols for Christmas
<b>Mo</b>	<b>05</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnessstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken

<b>Di</b>	<b>06</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Spillowend Lorentzweiler, Self défense, Michel Schaack: Lustige Episoden aus meinem Leben
<b>Mi</b>	<b>07</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>08</b>	Autopedestre, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>09</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Einkaufen, Bastogne War Museum
<b>Sa</b>	<b>10</b>	<b>Kegeln in Schlindermanderscheid</b>
<b>So</b>	<b>11</b>	
<b>Mo</b>	<b>12</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>13</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, It's Tea Time, Self défense
<b>Mi</b>	<b>14</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen, Kegeln in Gosseldange, Weihnachtsmarkt Schloss Merode
<b>Do</b>	<b>15</b>	Autopédestre, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>16</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Kaffisstuff in Heffingen, VTT
<b>Sa</b>	<b>17</b>	
<b>So</b>	<b>18</b>	<b>Immer wieder Sonntags</b>
<b>Mo</b>	<b>19</b>	Radfahren, Sport pour tous ZOOM, Stricken ist inn, Aquagym, Yoga, Fit for Fun, Gym Douce, Fitnesstraining, Sitzturnen Lintgen, Es wird wieder genäht!, Innen-Pétanque, Echecs, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>20</b>	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Badminton, TRX, Acrylkursus, Recabic Bissen, Fit mat Danzen, Self défense
<b>Mi</b>	<b>21</b>	Mëttesdësch, Nordic Walking intensif, Poterstonn Lorentzweiler, Recabic Helmdange, Pilates, Sitzturnen Bissen, Es wird wieder genäht!, Equilibre et prévention des chutes, Gymnastique pour Dames, Pétanque in Lorentzweiler, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>22</b>	Autopédestre ganzer Tag, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn, Pickle Ball, Acrylkursus, Interaktives Gedächtnistraining
<b>Fr</b>	<b>23</b>	Nordic Walking, Jogging, Aquagym, Oper - La Vie parisienne
<b>Sa</b>	<b>24</b>	
<b>So</b>	<b>25</b>	
<b>Mo</b>	<b>26</b>	De Club ass zou
<b>Di</b>	<b>27</b>	De Club ass zou
<b>Mi</b>	<b>28</b>	De Club ass zou
<b>Do</b>	<b>29</b>	De Club ass zou
<b>Fr</b>	<b>30</b>	De Club ass zou
<b>Sa</b>	<b>31</b>	De Club ass zou

## Yoga



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2022, immer montags  
von 16h30-18h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel, Helmdange

### Wer | Qui ?

Laura Millington

### Preis | Prix ?

55€ | Trimester

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

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

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

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



## Fit for Fun



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2022,  
Immer montags von 19h45-20h45  
(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 !*

## Gym douce - Globales Aktiv-Stretching



### Wann | Quand ?

Immer montags von 14h00-15h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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

**Dieser Kurs wird abgehalten falls unser Trainer wieder in Form ist, oder wir einen Ersatz gefunden haben. Bitte informieren Sie sich telefonisch!**



## Fitnessstraining



### Wann | Quand ?

Immer montags von 15h00-16h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

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

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

**Dieser Kurs wird abgehalten falls unser Trainer wieder in Form ist, oder wir einen Ersatz gefunden haben. Bitte informieren Sie sich telefonisch!**

## Recabic



### Wo und Wann | Quand et où?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 20. September 2022, immer dienstags von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

Centre Culturel, Helmdange:

Ab dem 21. September 2022, 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.*



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



### Wann | Quand ?

**Débutant :** immer dienstags von 09h00-9h45

**Intermédiaire :** immer donnerstags von 09h00-9h45

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

### 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 !*

## PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung



### Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2022, 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 Objektive sind verschieden: Stärkung der Unterleibsmuskulatur, Körperhaltung, Gleichgewicht, Muskeltonus und Stressbewältigung sind einige davon! Die Resultate sind eine verbesserte Körperhaltung, weniger Schmerzen in Rücken und Gliedern, Prävention von Inkontinenzproblemen, u.a.

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



## Sitzturnen in Bissen und Lintgen



### Wo und Wann | Quand et où ?

Vereinshaus, Lintgen:

Ab dem 19. September 2022, immer montags von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 21. September 2022, immer mittwochs von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti / Jessica

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

## Self défense



### Wann | Quand ?

Ab dem 20. September 2022, immer dienstags  
von 10h00-11h30 (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 03. Oktober 2022, immer montags  
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 05. Oktober 2022, 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 19. September 2022,  
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 21. September 2022, 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 19. September 2022, immer montags von 09h30-10h30

### Wo | Où ?

bei gutem Wetter im Park in Mersch, bei schlechtem Wetter im Verienshaus in 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 22. September 2022, 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 21. September 2022,  
Immer mittwochs von 19h30-20h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Maison Relais Krounebiérg, Mersch

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

100€ | Jahr

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

## Nordic Walking Cours intensif



### Wann | Quand ?

Immer mittwochs von 16h00-18h00

### Wo | Où ?

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

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

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

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



## Noten lernen, wieso nicht ?

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



#### Wann | Quand ?

Ab dem 21. September 2022, 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 07. und 21. Oktober 2022

Am Freitag, den 11. November 2022

Am Freitag, den 02. und 16. Dezember 2022

#### 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 20 et 25 km suivant les difficultés du parcours. Chaque circuit sera fait une fois par nous pour être sûr que le parcours soit praticable en toute sécurité.*

## Fit mat Danzen



### Wann | Quand ?

Ab dem 20. September 2022, immer dienstags  
von 09h15-10h15 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Ecole de Musique, Mersch

### 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 ?

Ab dem 26. September 2022, immer montags  
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Thierry

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.*

## Echecs



### Wann | Quand ?

Ab dem 19. September 2022,  
immer montags von 14h00-17h00

### Wo | Où ?

Paschtoueschhaff, Cruchten

### Wer | Qui ?

Jonas

### Preis | Prix ?

Gratis

*Si l'envie de découvrir ou de redécouvrir les échecs vous tente, nous vous proposons une activité afin de vous retrouver ensemble pour pratiquer ce sport cérébral. Cette activité peut s'étendre de l'apprentissage des règles avec de simples parties jusqu'à des exercices pédagogiques si vous désirez approfondir vos connaissances. N'hésitez pas à venir profiter de ce jeu indémodable dans un cadre convivial.*



## Innen-Pétanque



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Oktober 2022,  
immer montags von 14h00-16h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Hall Sportif Centre Filano, Larochette

### Wer | Qui ?

Thierry

### Preis | Prix ?

20€ / Trimester

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

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

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

## Adventskranz Basteln



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 22. November 2022  
um 09h15 - ca. 11h30

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

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

## PRIVATKURSE | COURS PRIVÉS :

### Remise en forme



### Wann | Quand ?

Nach Termin

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ | 10 Einheiten

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

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

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

## Sprechstunde



### Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

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

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



## Computer / Internet



### Wo | Où ?

In unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler  
Wenn wir zu Ihnen kommen, wird ein  
Kilometerzuschlag verrechnet

### Wer | Qui ?

Josy | 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 ?

Wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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



## Pétanque in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Immer mittwochs ab 14h00- 18h00

### Wo | Où ?

Lorentzweiler

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

*Tant que la météo 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. Oktober,  
24. November und am 22. Dezember 2022

### 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 Gjata

#### **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 ?**

Clement Goncalves

#### **Preis | Prix ?**

30€ pro Trimester |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

## Kegeln in Schlindermanderscheid



### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 10. Dezember 2022

### 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 ?

Am Mittwoch, den 26. Oktober 2022

Am Mittwoch, den 23. November 2022

Am Mittwoch, den 14. Dezember 2022

### 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. Oktober 2022

Am Dienstag den, 08. ,22. November 2022

Am Dienstag den, 06. Dezember 2022

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

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

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

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

## Poterstonn Lorentzweiler



### Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Fautelfiels“, Lorentzweiler

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h30

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

Fühlen Sie sich auch oft allein und vermissen die Gesellschaft. Bei uns in der „Poterstonn“ können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, eine Handarbeit machen oder bei dem einen oder anderen Gesellschaftsspiel Spaß haben, und so das Alleinsein für ein paar Stunden vergessen. Ein spezieller

Busservice bringt Sie aus den umliegenden Dörfern zur Poterstonn, und wieder nach Hause. Rufen Sie einfach an um sich anzumelden. **Tél. : 26 33 64-1**

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

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

## Kaffisstuff in Heffingen



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. Oktober, 18. November und 16. Dezember 2022 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 07. Oktober, 11. November und am 09. Dezember ab 11h00

### Preis | Prix ?

5€

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

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

## Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 22. Oktober,  
12. November und 3. Dezember 2022  
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 18. September, 09. Oktober,  
20. November (Theater) und  
18. Dezember 2022 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.**

05/10 Kniddelen

12/10 Fierkelshämmchen, Krokette mat Geméis

19/10 Hierschtfest

26/10 Wäinzossiss mat Purée

02/11 Keen Mëttesdësch

09/11 Träipen

16/11 Judd mat Gaardebounen

23/11 Spaghetti

30/11 Poulet à l'espagnole

07/12 Rouladen mat rouge Kabes

14/12 Fësch

21/12 Wëldgulasch, Spätzelen a rouge Kabes

## Datenschutzbestimmungen

### Club Uelzechtall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

## Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# DAS TEAM UELZECHTDALL :



**Josy**

**Direktion**

Tél. 26 33 64-1

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



**Joe**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Luca**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Thierry**

**Animation**

Tél. 26 33 64-27

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



**Clément**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

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



**Ervin**

**Animation**

Tél. 26 33 64-23

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



**Jessica**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

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



**Jonas**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: [jonas@cud.lu](mailto:jonas@ 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](mailto: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  
#JederTagistEinGuterTag

OS

PRINTED IN  
LUXEMBOURG



MIXTE  
Papier issu de  
sources responsables  
FSC® C179465

myclimate  
neutral  
Imprimé

myclimate.org/01-18-878020

