



Club
UELZECHTDALL



Wanter am Dall 2023

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







Paul Bach
Präsident



Josy Holcher
Direktor

Voller Tatendrang in die Zukunft

Es ist schon wieder einmal soweit. Wir nähern uns wieder dem Ende eines Jahres zu. Und was für ein Jahr. 2022 war ein gut gefülltes Jahr, auf das wir mit viel Freude und ein bisschen Stolz zurückblicken.

Zum einen durften wir wieder reisen. Kultur erleben und Länder entdecken. Sei es nun Holland mit dem Fahrrad oder unsere Rundreisen durch Norwegen. Aber auch unsere Tagesausflüge, ob nun kulturell oder eher technisch, haben wieder sehr viel Anklang bei Ihnen gefunden. Von all unseren sportlichen Aktivitäten einmal abgesehen, welche nochmals an Kundschaft zugelegt haben. Um Ihnen das mal zu verdeutlichen: pro Woche bieten wir 22 verschiedene Sportkurse an, 6 verschiedene Kreativ- und Weiterbildungskurse, 4 verschiedene gesellige Aktivitäten und im Schnitt 2 Tages- oder Halbtagesausflüge. Hinzu kommen dann noch die verschiedenen Feste, Privatkurse und Einzelaktivitäten.

Im Durchschnitt machen uns das 47! Aktivitäten pro Woche. Da darf man schon ein bisschen stolz sein.

Zum anderen durfte unser Chor wieder aktiv proben, und wir konnten Ihnen im Oktober 2 Konzerte mit luxemburgischen Melodien anbieten. Und zweimal war der Festsaal in Steinsel fast ganz gefüllt und der Chor wusste wieder einmal seine treuen Zuhörer zu begeistern.

All diese Aktivitäten beflügeln uns, und geben uns die Lust voller Tatendrang in die Zukunft zu schauen. Unser Team gibt täglich sein Bestes um zusammen mit Ihnen schöne, gesellige und intensive Momente zu verbringen. Wir bilden uns weiter, sind ständig auf der Suche nach neuen Aktivitäten, was sich sicherlich auch wieder in diesem Programmheft widerspiegelt. Wir wünschen Ihnen vorab schon viel Spass beim Durchlesen und beim Heraussuchen der verschiedenen Aktivitäten an denen Sie teilnehmen wollen.

Zum Abschluss wünscht das ganze Team Ihnen und ihren Liebsten ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023! Prost und auf dass wieder uns bald (wieder-)sehen.

Voller Tatendrang in die Zukunft.....	3
HIGHLIGHTS:	
Theater: Elauter éierbar Locataire	10
Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach La saison du gibier au Restaurant Reiff.....	11
Frühjahrsbrunch.....	11
KONFERENZ:	
Al Musék besser verstehen Mieux comprendre la musique ancienne.....	12-13
REISEN VOYAGES :	
Informationsversammlung Entdeckungsreise Albanien September 2023	14
AUSFLÜGE EXCURSIONS :	
Imprimerie Etienne Barras.....	15
Karting.....	15
La Boverie : Collection Rothschild	16
Musée Dräi Eechelen.....	16
Schloss Hamm	17
Escape room.....	17
Shoppingtag in Trier	18
Tramsmusée Musée des Tramways.....	18
Senffabrik Bister Moutarderie Bister	19
Europäischer Gerichtshof.....	19
Billard.....	20
Val Saint Lambert	20
Brauseminar in Wiltz Séminaire de Brassage Wiltz.....	21
Besichtigung des Luxemburger Parlaments Visite de la Chambre des Députés.....	21
Betriebsbesichtigung "Sägewerk Bois Brever"	22
Euro Space Center.....	22
Fort aux Fresques- Ligne Maginot + Château Saint Sixte.....	23
Polizeimuseum Capellen	24
Robbesscheier.....	24
Hängeseilbrücke Geierlay und Burgruine Balduinseck Pont sur le Nochelsbach + Ruine Balduinseck.....	25
Maastricht	25
Tea Time.....	26
Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus:	
CONCERT: Neijoerschconcert - 200 Joer Dicks - Musique militaire grand-ducale.....	27
SPEKTAKEL: King Tel Mo Rei -Roland Meyer	28
CAKU Kannerprogramm: Morgen ist heute gestern - Theater Marabu	29
SPEKTAKEL: INKLUSION Kultur. Grenzen los! - Irreparabel.....	30
SPEKTAKEL: Uerdnung muss sinn - Christian Kmiotek.....	31
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège.....	37
KOLLEKTIVKURSE COURS COLLECTIFS :	
Jogging.....	37
Aquagym in Mersch	38
Badminton	38
Pickle Ball.....	39
Stricken ist inn!.....	39

Acrylkursus Cours d'acrylique.....	40
Fit for Fun.....	40
Yoga	41
Recabic.....	42
Sitzturnen in Bissen und Lintgen	42
TRX „entraînement par suspension de poids de corps“	43
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung	44
Self défense	45
Es wird wieder genäht!	45
Uelzechtdall-Chouer	46
Stimmbildung und Atemtechniken	46
Equilibre et prévention des chutes	47
Zirkeltraining	47
Interaktives Gedächtnistraining	48
Gymnastique pour Dames.....	48
Nordic Walking Cours intensif	49
Noten lernen, wieso nicht? Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !	50
VTT dans la nature	51
Fit mat Tanzen.....	51
Sport pour tous via ZOOM	52
Innen-Pétanque.....	52
Frühjahrsdeko	53
Fotobuch erstellen	53
PRIVATKURSE COURS PRIVÉS :	
Remise en forme	54
Sprechstunde	55
Computer Internet.....	55
FREIZEITAKTIVITÄTEN LOISIRS :	
“Klengen Treppeltour”	56
Autopédestre.....	56
Autopédestre ganzer Tag.....	57
Mit Nordic Walking in Form	58
Kegeln in Schlindermanderscheid.....	59
Kegeln in Gosseldange	59
UNSER LAUFENDES PROGRAMM :	
Spillowend Lorentzweiler.....	60
Poterstonn Lorentzweiler	60
Kaffisstuff in Heffingen	61
Einkaufen.....	61
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler	62
Immer wieder Sonntags.....	62
Mëttesdësch	63
DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL	64
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL	65
DAS TEAM UELZECHTDALL	66-67

Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet



Wann | Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

Wer | Qui ?

Team

Preis | Prix ?

20€ / cours

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

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

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

Clément : Zoom, Teams, Skype

Thierry et Jessica : Facebook, WhatsApp

Ervin : retouche photos, Facebook, Instagram

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

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

Wo steige ich eigentlich in den Bus?



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

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

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

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

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



Chèque cadeau à offrir



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



Vente des clés USB

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

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

Carnet d'adresses

Commune de Bissen

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

Commune de Nommern

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

Commune de Helperknapp

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

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

Commune de Fischbach

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

Commune de Heffingen

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

Commune de Lintgen

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

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

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

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

Commune de Lorentzweiler

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

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

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

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

Commune de Mersch

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

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

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

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

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

Commune de Steinsel

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

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

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

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 !

Theater: Elauter éierbar Locatairen



Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 15. Januar 2023 um 16h00

Wo | Où ?

Hal Irbicht, Biereng/Miersch

Preis | Prix ?

12 €

Dat charmant Elsi ass Infirmière an traitéiert Männer an hirer Wunneng. Déi zwou Elcheroth's Schwëstere behaupten keen Cent ze hunn, handeln awer heemlech mat Aktien. Och déi aner Locatairen hunn hir Geheimnisser. Et ginn interessant Geschichten a lëschtteg Verwiesselungen. Wann dann och nach de Martin optaucht, geet alles driwwer an drënner.

Wildmenu im Restaurant Reiff in Fischbach

La saison du gibier au Restaurant Reiff



Wann | Quand ?

Mittwoch, den 25. Januar 2023,
Abfahrt um 11h00 Lorentzweiler

Wo | Où ?

Fischbach

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

38€ Pro Person zuzüglich Getränke

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

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

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

Pour la saison du gibier nous allons au restaurant pour déguster ces spécialités. Le repas se compose d'une soupe traditionnelle, d'une sélection de ragoûts de gibier et d'un buffet de dessert.



Frühjahrsbrunch



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 16. März 2023
ab 9h30

Wo | Où ?

Centre Culturel Helmdange

Preis | Prix ?

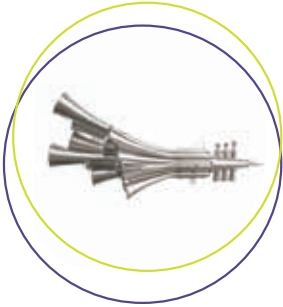
25€ Essen und Getränke inbegriffen

Der (meteorologische) Frühling ist da, und das soll gefeiert werden! Zusammen werden wir an einem herrlichen, von unserem Team zubereiteten Brunch sitzen, und es uns richtig gut gehen lassen. Gibt es eine bessere Idee, in den Frühling zu starten? Melden Sie sich an, und ab 9h30 Uhr startet unser Brunch.

Pour fêter l'arrivée du printemps, nous nous retrouvons autour d'un bon brunch préparé par nos soins ! Le brunch mélange le petit-déjeuner et le repas de midi, l'important étant de passer un agréable moment ensemble et de partager un repas.

Al Musék besser verstoen

Mieux comprendre la musique ancienne



Wann | Quand ?

Am Montag, den 16. Januar
um 14h30

Wo | Où ?

Centre Culturel Helmdange

Wer | Qui ?

Rosch Mirkes et l'ensemble AD LIBITUM
Eng Zesummenaarbecht mat
de Rencontres Musicales
de la Vallée de l'Alzette

Wat heescht dat d'Museker spillen op historeschen Instrumenter?

Wat ass den Ënnerscheid zwëschen engem Barockhautbois an engem modernen Hautbois?

Wësst dir wat en Cembalo ass?

Ass e Chalumeau an eng Schalmei datselwecht?

Wéi funktionnéiert eng Dréileier?

Op dës an op aner Froen kritt dir Äntwerten während engem Concert.

Que veut dire jouer sur des instruments anciens? C'est quoi la différence entre un hautbois baroque et moderne? Avez-vous déjà vu un cembalo? Pendant un concert vous aurez toutes les explications autour de ces questions.





RMVA

Rencontres Musicales
de la Vallée de l'Alzette

FESTIVAL DE MUSIQUE ANCIENNE

(DEPUIS 2001)

PROGRAMM 2023

CLEMATIS	08 janvier 2023	Walferdange
Concerto Copenhagen	22 janvier 2023	Steinsel
Les Traversées Baroques	05 février 2023	Mersch
Ensemble Delectus Cantionum	26 février 2023	Lorentzweiler
astrophil & stella	12 mars 2023	Colmar-Berg
La Chimera + EVL	26 mars 2023	Lintgen

Tous les renseignements sous www.rmva.lu

Informationsversammlung Entdeckungsreise Albanien September 2023



Wann | Quand ?

Am Montag, den 23. Januar 2023
um 14h00

Wo | OÙ ?

Centre Culturel Helmdange

Wer | Qui ?

Josy

Wir waren schon einmal in Albanien und haben einen Teil vom Norden und den Süden gemacht. Jeder der rund 70 Personen die uns bei dieser Reise begleitet hat, kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Sowohl was die Natur anbelangt als auch die Kulturschätze und das Essen sind einfach unglaublich.

Auf dieser Reise haben wir jedoch nicht alles anbieten können, und so haben wir uns entschieden eine 2. Reise zu unternehmen, diesmal mit verschiedenen Zielen.

Auf dem Programm sind diesmal unter anderem die Stadt Korça im Osten mit ihrem altertümlichen Flair vorgesehen, als auch Pogradec am wunderschönen Ohrid See vorgesehen. Wir werden aber natürlich auch einige Zeit am Meer verbringen.

Da das Planen dieser Reise sehr arbeitsaufwendig ist, wollen wir Sie zuerst zu einer Informationsversammlung einladen. Wenn sich dann nach dieser Versammlung genügend Leute anmelden, werden wir sowohl Flüge als auch Hotels buchen und die Planung abschliessen.

Die Reise wird um den 25. September starten und 10 Tage dauern.

Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich für diese Informationsversammlung an, wir freuen uns schon Ihnen diese Reise vorzustellen.



AUSFLÜGE | EXCURSIONS :

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

Imprimerie Etienne Barras



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 12. Januar 2023,
Abfahrt um 13h00 Bissen

Wo | Où ?

Palliseul, Belgique

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 30€

Wir besuchen diese Druckerei, in der Sie alles über die verschiedenen Maschinen erfahren, und auch erleben können wie die Maschinen arbeiten und was alles zum Beruf vom Drucker gehört. Auch gibt es hier noch eine Maschine die sonst nirgendwo mehr in Gebrauch ist!

Cette entreprise d'imprimerie nous ouvre les portes de son imprimerie pour découvrir toutes les facettes du métier d'imprimeur. Vous apprendrez comment réaliser la composition et la mise en forme, les types de typographie (manuelle ou mécanique) ainsi que la finition nécessaire pour réaliser des impressions de haute qualité (pliage, coupe, etc.). Et l'atelier vous présentera une machine qui n'est plus opérationnelle ailleurs !



Karting



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 20. Januar 2023,
Abfahrt um 13h00 Lorentzweiler-Gare

Wo | Où ?

Reuland, Belgien

Wer | Qui ?

Jonas

Preis | Prix ?

+/- 45€

Karting macht Riesenspass. Zumal auf dieser 910 Meter langen Piste, die eine der schnellsten in ihrem Stil ist. Rasen Sie mit uns durch die technischen Kurven und lassen Sie dem Sportpiloten in Ihnen freien Lauf. Nachher können wir unsere Erfahrungen bei einem Glas austauschen.

Une après-midi au karting center qui possède une magnifique piste mesurant près de 910 mètres de long et c'est une des plus rapide de son genre. Des tournants techniquement rapides vous attendent et raviront le pilote en vous. Par la suite, nous aurons l'occasion de boire un verre dans le centre.

La Boverie : Collection Rothschild



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 26. Januar 2023,
Abfahrt um 09h30 Lorentzweiler Gare

Wo | Où ?

Liège, Belgique

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 60€

Zusammen mit dem Musée du Louvre hat „La Boverie“ eine Ausstellung mit Kunstwerken der Familie Rothschild zusammengetragen. Über 350 Kunstwerke von Cézanne bis Rodin, sowie afrikanische und orientalische Kunstobjekte werden Ihnen gezeigt. In einer Führung bekommen wir einen Einblick in die Kunstwelt der Rothschilds.

Le musée de La Boverie présente l'exposition « Collectionneuses Rothschild. ». Conçue en partenariat avec le musée du Louvre, elle emmène le visiteur dans l'univers de la famille Rothschild. Sur un parcours de plus de 2 000 m², l'exposition à travers une sélection de plus de 350 œuvres proposera un parcours constitué d'œuvres de toutes époques et tous horizons, tels que Fragonard, Chardin, Delacroix, Cézanne, Claudel, Rodin Des collections de bijoux et de porcelaines, ou encore des objets d'art africain et d'Extrême-Orient. Une visite guidée riche en découverte.



Musée Dräi Eechelen



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 03. Februar 2023,
Abfahrt um 13h10 Miersch (Zuch)

Wo | Où ?

Luxembourg

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 10€

Entdecken Sie zusammen mit uns das Musée Dräi Eechelen, und tauchen Sie in die Geschichte Luxemburgs zwischen 1443 und 1903 ein. Eine spannende Reise in eine turbulente Vergangenheit.

Le musée Dräi Eechelen, situé dans le quartier Kirchberg, a ouvert en juillet 2012 dans le fort Thüngen, un édifice du XVIII^e siècle entièrement restauré. Son exposition permanente retrace l'histoire du Luxembourg de 1443 à 1903. Le fort Thüngen est construit par les Autrichiens en 1732 pour renforcer la forteresse de Luxembourg. En 1836 et en 1859–60, il est agrandi par les Prussiens faisant partie des défenses extérieures connues sous le nom de Front de Grünewald. À la suite du traité de Londres de 1867, la majeure partie du bâtiment est démolie en dehors de ses trois tourelles arrondies, familièrement connues sous le nom de Dräi Eechelen.

Schloss Hamm



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 02. Februar 2023,
Abfahrt 08h30 Lorentzweiler Gare

Wo | Où ?

Hamm (bei Bitburg)

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 60€

Das romantische Schloss Hamm liegt auf einem Bergrücken oberhalb des kleinen Ortes Hamm, idyllisch umgeben von Wäldern und von der Prüm umflossen. Die auf spätmittelalterlichen Mauern errichtete Wehranlage, deren Vorgängerin 1052 im Besitz der Herren von Hamm erstmalig urkundlich erwähnt wurde, erhebt sich auf einem langgestreckten Bergsporn.

Das heutige Bauwerk, ein Haupthaus, eingefasst von zwei hohen Wehrtürmen, die Kapelle, unterbaut von einem spätromanischen Gewölbe, ein Gotischer Saal, die Wehrmauer, die den Burghof von 3.000 qm umschließt mit inwendig angesetzten Nebengebäuden, stammt überwiegend aus dem 14. Jahrhundert.

Schloss Hamm wechselt, je nach Wetter und Licht, je nach Jahreszeit und Stimmung, sein Gesicht. Mal wirkt es wie ein schottisches Castle, ein anderes Mal wie ein südeuropäischer Palazzio und wieder ein anderes Mal wie das, was Schloss Hamm ist - eine der größten mittelalterlichen Wehranlagen der Eifel.



Escape room



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 11. Februar 2023,
Abfahrt um 13h00 Lorentzweiler Gare

Wo | Où ?

Neufchateau Belgique

Wer | Qui ?

Jonas

Preis | Prix ?

+/- 30€

Interpol a récemment intercepté un appel entre 2 membres d'un groupe de terroristes. Une information cruciale est obtenue : le poste de Neufchâteau est truffé d'explosifs et eux seuls ont le pouvoir d'empêcher l'explosion. La destruction de ces outils de gestion serait une véritable catastrophe ! En effet, les différents barrages ouvriraient grand leurs vannes et l'eau, ainsi libérée, envahirait les villes et villages aux alentours...

Votre équipe d'agents de terrain est chargée par Interpol d'entrer dans le centre de contrôle du poste de Neufchâteau et de désactiver la bombe.

Shoppingtag in Trier



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 14. Februar 2023,
Abfahrt um 09h30 Bissen

Wo | Où ?

Trier, Deutschland

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

Transportkosten

Da unser letzter geplanter Shoppingtag in Trier leider witterungsbedingt ausfallen musste, wollen wir es jetzt im Frühjahr noch einmal anbieten. Verbringen Sie mit uns einen entspannten Einkaufstag in Trier. Durch die Geschäfte bummeln, in einem Café sitzen oder einfach durch die Straßen schlendern. Der Kofferraum unseres Busses ist auch groß genug um alle Einkaufstaschen zu verstauen.



Tramsmusée

Musée des Tramways



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 21. Februar 2023,
Abfahrt um 14h00 Lorentzweiler

Wo | Où ?

Lëtzebuerg

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

Transportkosten

Das « Tramsmusée » liegt auf dem Gelände des Service Autobus der Stadt Luxemburg. Zu sehen sind perfekt restaurierte Triebwagen und Busse, zahlreiche Modelle im Maßstab 1 :8 und vielfältige Exponate, die ihnen die Welt der Mobilität eröffnet. Präsentiert wird die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des öffentlichen Verkehrs in Luxemburg.

Situé au cœur de l'actuel Service Autobus de la ville de Luxembourg, le Musée des Tramways vous invite à plonger dans le passé, le présent et l'avenir du transport en commun de Luxembourg.

A voir sont des motrices et autobus restaurées à la perfection, de nombreuses maquettes à l'échelle 1:8 et un riche parcours exposition.

Senffabrik Bister

Moutarderie Bister



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 23. Februar 2023,
Abfahrt um 09h30 Bissen

Wo | Où ?

Ciney, Belique

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 50€

Bister ist die grösste und älteste Senffabrik in Belgien. Sie existiert seit 1926 und blieb bis heute in den Händen derselben Familie! Wir werden sowohl die Produktionshallen besuchen als auch ein dem Senf gewidmeten Museum. Und natürlich werden wir zu Mittag auch ein Menü essen, welches auf der Verarbeitung vom Bister-Senf basiert.

Une visite de la plus ancienne et la plus grande fabrique de moutarde de Belgique ! Depuis 1926, Bister est toujours aux mains de la même famille. Nous visiterons l'entreprise de production et le musée de la moutarde Bister. De plus nous dinerons sur place un plat élaboré avec la moutarde Bister. En fin de visite vous recevrez un petit cadeau de l'entreprise.



Europäischer Gerichtshof



Cour de Justice Européenne

Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 28. Februar 2023,
Abfahrt um 13h10 Miersch (Zuch)

Wo | Où ?

Luxembourg

Wer | Qui ?

Josy

Preis | Prix ?

Gratis, maximal 25 Teilnehmer

In einer anderthalb stündigen Führung bekommen wir sowohl einen Einblick in die Arbeit am Europäischen Gerichtshof, als auch eine ausführliche Besichtigung des Gebäudes in dem das Gericht seine Arbeit ausführt. Eine einmalige Gelegenheit sich mit dieser Institution zu befassen.

Lors d'une visite guidée, nous apprendrons tout sur le travail de la Cour de Justice Européenne, et nous allons aussi découvrir le bâtiment où siège cette fameuse Cour.

Billard



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 01. März 2023,
Abfahrt um 13h30 in Bissen

Wo | Où ?

Foetz

Wer | Qui ?

Jonas

Preis | Prix ?

+/- 10€

Wir haben schon lange nicht mehr Billard zusammen gespielt! In der kühlen Jahreszeit ist dies ein gemütlicher Zeitvertreib. Wir haben mehrere Tische zur Verfügung und können so zusammen bei einem Glas einen entspannten Nachmittag verbringen. Egal wie gut oder schlecht wir spielen!

En cet hiver, nous vous proposons une activité billard afin de rester au chaud. Plusieurs tables seront disponibles juste à côté d'un bar. Il s'agit là d'une après-midi détente avec la possibilité de boire quelques verres dans un cadre convivial.



Val Saint Lambert



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 02. März 2023,
Abfahrt um 08h00 Lorentzweiler gare

Wo | Où ?

Seraing, Belgique

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

+/- 55€

A la découverte du cristal au travers d'une visite ludique et didactique au Val Saint Lambert. Au programme : une galerie avec 250 pièces de la collection du Val Saint Lambert, des sculptures géantes, un parcours spectacle sur l'histoire du verre et du cristal. Un Maître verrier vous présentera son travail et vous proposera une démonstration de soufflage en créant devant vous une pièce unique.

Brauseminar in Wiltz

Séminaire de Brassage Wiltz



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 09. März 2023,
Abfahrt 08h30 Lorentzweiler Gare

Wo | Où ?

Wiltz, Luxembourg

Wer | Qui ?

Jonas

Preis | Prix ?

+/- 75€

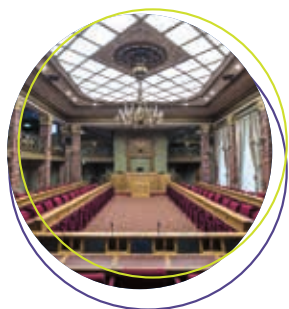
Brauen Sie Ihr eigenes Bier. Eine sehr spezielle Biersorte. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Brautechniken, die mit diesem Stil verbunden sind. Verfeinern Sie ein Rezept und brauen Sie es an einem Tag. Einen Monat nach dem Seminar kann jeder Teilnehmer selbst gebraute Bier testen.

Auriez-vous envie de faire vous-même le travail d'un maître brasseur ? Un séminaire vous permettra d'apprendre l'art brassicole en une seule journée. Le Musée de la Bière de Wiltz s'est doté d'une brasserie miniature. Bien entendu, après une attente d'environ un mois, vous pourrez déguster la bière



Besichtigung des Luxemburger Parlaments

Visite de la Chambre des Députés



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 10. März 2023,
Abfahrt um 13h10 Miersch (Zuch)

Wo | Où ?

Luxembourg

Wer | Qui ?

Josy

Preis | Prix ?

Gratis

Sie besichtigen das Parlamentsgebäude und bekommen dabei Erklärungen zur Geschichte, zum Prozess der Gesetzgebung und zu den vielen anderen, breit gefächerten, Aktivitäten des Parlaments. Sie werden von einem Mitarbeiter des Parlaments begleitet, der auch ihre Fragen beantworten kann.

La visite sera encadrée par un membre de l'Administration parlementaire et portera sur l'histoire du Parlement luxembourgeois, sur le travail législatif et de contrôle du Gouvernement. Elle permet d'accéder non seulement aux parties réservées au public, mais également à la salle plénière.

Betriebsbesichtigung “Sägewerk Bois Brever”



Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 15. März 2023,
Abfahrt um 08h30 Lorentzweiler

Wo | Où ?

Huldange, Luxemburg

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

+/- 30€

Wir besichtigen das Sägewerk Bois Brever, mit Sitz in Huldange.

Das Familienunternehmen hat sich seit seiner Gründung im Jahr 1947 stetig vergrößert und wird mittlerweile in der 3. Generation weitergeführt.

Im Vordergrund des Unternehmens stehen die Qualität der Produkte und ein flexibler Service. Dieser Standard beginnt bereits mit der gründlichen Auswahl der Rohmaterialien. Vom Zuschnitt, trocknen, hobeln bis zur Auslieferung, geschieht hier alles aus einer Hand.



Euro Space Center



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 18. März 2023,
Abfahrt um 08h30 Bissen

Wo | Où ?

Transinne, Belgique

Wer | Qui ?

Jonas

Preis | Prix ?

+/- 45€

Werden Sie an einem Tag zum Astronauten. Von verschiedenen Tests bis hin zur Nachstellung wie es ist auf dem Mond zu gehen, oder wie Schwerelosigkeit sich anfühlt, gibt es hier eine ganze Menge zu erleben. Sie können zu diesem Ausflug auch gerne Ihre Enkelkinder mitbringen.

Nous vous proposons de vivre le temps d'une journée, le quotidien d'un spationaute. Au programme : des tests d'aptitudes, découvrir la planète Mars, des sensations telles que marcher sur la lune, l'apesanteur, la force centrifuge. Il y aura aussi une expérience en 5D et la possibilité de rentrer dans un planétarium. Cette journée vous procurera des sensations uniques pour vous mais aussi vos petits-enfants.

Fort aux Fresques- Ligne Maginot + Château Saint Sixte



Wann | Quand ?

Am Freitag, den, 17. März 2023,
Abfahrt um 08h30 Bissen

Wo | Où ?

Freistroff, France

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 55€

An diesem Tag besichtigen wir 2 verschiedene Festungsanlagen. Zum einen das kleine Fort aux Fresques der Ligne Maginot, welches durch seine Fresken heraussticht, die an den Mauern dieser Festung sind.

Zum anderen die Burgranlage von Saint-Sixte, die uns ins Mittelalter zurückversetzt.

L'ouvrage du Bois-de-Bousse, appelé aussi ouvrage de Bousse, est un ouvrage fortifié de la ligne Maginot, situé sur la commune de Hestroff, dans le département de la Moselle.

C'est un petit ouvrage d'infanterie, comptant quatre blocs. Construit à partir de 1930, il a été épargné par les combats de juin 1940. La particularité de cet ouvrage est d'être décoré avec plusieurs fresques murales.

Le château Saint-Sixte est un château fort édifié au XIIe siècle au bord de la Nied situé à Freistroff dans le département de la Moselle en France.

Situé sur une plaine entre Freistroff et Rémeffang, le château Saint-Sixte a été édifié au XIIe siècle par le seigneur Wirich de Valcourt.



Polizeimuseum Capellen



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 21. März 2023,
Abfahrt um 11h00 Lorentzweiler Gare

Wo | Où ?

Capellen um 12h00

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 20€

Im Polizeimuseum auf Verlorenkost waren keine Besichtigungen mehr möglich, deshalb hat die Polizei die Sammlung des ehemaligen Capellener « Musée international d'effets de Gendarmerie et de Police » aufgekauft und zu einem Teil des Polizeimuseums gemacht. Erfahren Sie mehr über die luxemburgischen Ordnungshüter und ihre historische Rolle.

Das Mittagessen nehmen wir im neuen Restaurant Pomme Pomme der Ligue HMC in Capellen ein, ein Restaurant, das für Inklusion und Integration zwischen Menschen mit unterschiedlichen intellektuellen Beeinträchtigungen steht. Es gibt ein leckeres Tagesmenu sowie die Möglichkeit „à la carte“ zu essen.



Robbesscheier



Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 28. März 2023,
Abfahrt um 10h00 Lorentzweiler Gare

Wo | Où ?

Munshausen

Wer | Qui ?

Nadine

Preis | Prix ?

+/- 40€

Nach Ankunft in Munshausen erstatten wir zuerst dem Spielzeugmuseum einen Besuch ab, wo wir in alten Erinnerungen schwelgen können. Danach genießen wir ein leckeres 3 Gänge Tagesmenu im Restaurant, das aus regionalen und lokalen Rezepten zubereitet wird.

Nach dem Essen nehmen wir an verschiedenen Workshops teil, wie z.B. Hausbäckerei, Kerzenziehen, Weben mit Wolle oder Kutschenfahrt, sollten die Wetterbedingungen dies erlauben.

Gegen 16h30 haben sie die Möglichkeit, im kleinen Laden verschiedene Produkte aus der Region zu kaufen, bevor wir uns auf den Nachhauseweg machen.

Hängeseilbrücke Geierlay und Burgruine Balduinseck Pont sur le Nochelsbach + Ruine Balduinseck



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 31. März 2023,
Abfahrt um 08h00 Bissen

Wo | Où ?

Sosberg, Deutschland

Wer | Qui ?

Ervin

Preis | Prix ?

+/- 40€

Auf der schönsten Hängeseilbrücke Deutschlands im Hunsrück! Am 3. Oktober 2015 wurde im Hunsrück die bis Mai 2017 längste Hängeseilbrücke Deutschlands eröffnet, die Geierlay-Hängeseilbrücke. Mitten im Hunsrück - über dem Mörsdorfer Bachtal zwischen den Gemeinden Sosberg und Mörsdorf liegt die Brücke (360 Meter lang) in einer Höhe von 100 Metern über dem Tal.

Anschließend besuchen wir noch die Burgruine Balduinseck, die sich direkt in der Gegend befindet und romantisch in der Natur des Hunsrücks liegt.

Depuis son ouverture en 2015, le pont Geierlay a attiré plus d'un million de visiteurs. Cette impressionnante structure, située dans le nord de la région du Hunsrück, a été construite par des experts suisses, sur le modèle des ponts du Népal. Pour 360 mètres de long, il pèse 62 tonnes. Au milieu de la gorge, près de 100 mètres nous séparent du sol.



Maastricht



Wann | Quand ?

Am Freitag, den 31. März 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 schoppen 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.

Tea Time



Nächste Daten | Next dates:

Tuesday, January 31st

Tuesday, February, 21st

Tuesday, March, 14th

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 Luxemburgish 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.



Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus



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

In dieser Ausgabe haben wir 5 verschiedene Aufführungen für Sie ausgesucht, die Sie bei uns im Club zu einem **Vorzugspreis/Vorstellung** buchen können! Die Auswahl ist so vielfältig wie es das ganze Programm des Kulturhauses ist, und somit dürfte für viele von Ihnen etwas dabei sein.

www.kulturhaus.lu

CONCERT

Neijoerschconcert - 200 Joer Dicks Musique militaire grand-ducale



Wéini | Quand ?

Am Samstag, den 14. Januar 2023
um 20h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24 €

Den traditionellen Neijoerschconcert, presentéiert vun der groussherzoglecher Militärmusek, steet och dëst Joer nees op der Affiche vum Mierscher Kulturhaus. De Concert 2023 knäppt un déi lescht Joren un a feiert mat engem spezielle Programm den 200. Gebuertsdag vum Lëtzebuerger Schrëftsteller Edmond de la Fontaine, genannt „Dicks“.

D'Museker.inne vun der Militärmusek proposéieren Iech, zesumme mat hirem Chef Lt-Col. Jean-Claude Braun, ee variéierte Programm mat Wierker vum Dicks, George Gershwin, Johann Strauss, Paul Linke a villen aneren.

Mat dësem Concert wëllt d'Militärmusek hirem Publikum net nëmme musikalesch Interpretatiounen vu Chefs-d'oeuvres aus dem Festrepertoire offréieren, mee och ee Message vun Hoffnung, Frëndschaft a Fridde fir d'Neit Joer 2023 schécken.

An Zesammenrabecht mat der Kulturkommissioun vun der Gemeng Miersch. Den Erléis ass fir e gutt Wierk.

Musique militaire grand-ducale

Direktioun Lieutenant-Colonel Jean-Claude Braun

SPEKTAKEL

King Tel Mo Rei

Roland Meyer



Wéini | Quand ?

Am Donnerstag, den 26. Januar 2023
um 18h30

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24€

Diskussion: Am Donnerstag, den 26. Januar 2022 um 20h15

Jugendschutz & Jugendstrafrecht | public forum : Organisation forum

Mir erënnere eis, den Telmo ass dee Jong, deen als Schoulbouf scho wéinst sengem Verhalen a senger Brutalitéit opgefall ass. Hien huet den Elteren hiert Appartement a Brand gestach, seng Matschüler erpresst an de Rafael ënnert ee Bus gestouss, esou datt deen elo queeschschnëttsgeläamt ass.

Den Telmo ass elo véier Joer méi al an hie sëtzt am Jugendprisong. Hien huet mat Droge gedealt an ee vu senger Clienten ass gestuerwen. Fir seng Mamm, fir seng Betreier, fir d'Police an d'Justiz a schlussendlech fir eis all stellt sech d'Fro, wéi mat esou jonke Leit ëmgoen. Kann een se nach erzéien oder muss een se schonn aspären?

Wéi den Telmo ee Bouf vun e puer Joer war, ass säi Papp zréck a Portugal gaangen an en huet d'Famill op engem Scholdebiereg sëtze gelooss. Den Telmo huet weder richteg Portugisesch nach Lëtzebuergesch schwätze geléiert. Datt hie schonn als Kand als sougenannte „Systemsprenger“ an engem Foyer gelant ass, verwonnert net!

Et gëtt där Jugendlecher ëmmer méi, d'Gewalt hëlt zou, d'Schoulen an d'sozial Servicer sinn iwwerfuert, d'Police kann dacks just nach nokucken a leeft hannendrun. Präventioun funktionéiert net a gëtt zur Farce.

2017 krut de Roland Meyer fir säi Jugendbuch *Tel Mo* de Lëtzebuenger Buchpräis. Elo kënt d'Fortsetzung als brandaktuell Theaterstéck.

Dauer: 80 Min.

Nogespréich: 20 Min.

Alter: 14 + (6^e + 5^e + 4^e)

Sprooch: Lëtzebuergesch

Text: Roland Meyer

Regie & Bün: Claude Mangen

Dramaturgie: Odile Simon

Spill: Ryan Cibango, Max Bäcker, Clara Hertz, Sandra Proenca Caldeira, Claude Faber, Noémie Leer

Musek: N.N.

Produktioun: Mierscher Kulturhaus, Cube 521

CAKU Kannerprogramm
Morgen ist heute gestern
Theater Marabu



Wéini | Quand ?

Am Dienstag, den 07. Februar 2023
um 15h00

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

14€

Eine generationsübergreifende Tanz-Theater-Performance

Drei Leben. Drei Alter. Drei Körper. Ein 13-Jähriger, ein 31-Jähriger und ein 64-Jähriger teilen ihre Erfahrungen vom Leben, die unterschiedlicher nicht sein könnten... und sich doch so ähnlich sind. „Das verstehst du erst wenn du älter bist!“ Diesen Satz haben wir doch alle schon einmal gehört... Aber ab wann ist man alt? Wann fängt das an? Gibt es ein zu jung oder ein zu alt? Wann ist man wirklich ein alter Mann, und wann noch ein junger Bursche?

Drei Generationen auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen und auf andere große Themen, in einem mitreißenden Tanz-Spiel. In ihren Geschichten und Gedanken verhandeln sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, veranschaulichen den Wandel der Zeit aber auch die Kontinuität im Leben – mit Tanz und Bewegungen, mit Sound und Sprache.

Alter: + 8 Jahre (Cycles 3 & 4)

Dauer: 60 Min.

Sprache: Deutsch

Genre: Theater und Tanz

SPEKTAKEL – INKLUSION Kultur. Grenzen los!

Irreparabel

Deutsches Nationaltheater Weimar, Theater Erfurt



Wéini | Quand ?

Am Donnerstag, den 02. März 2023
um 18h30

Wou | Où ?

Mierscher Kulturhaus

Präiss | Prix ?

14€

Ikarus und Francis könnten unterschiedlicher nicht sein: Ikarus ist zynisch, betont lässig und scharf auf Mädchen; Francis dagegen besonnen, klug und hat ein Faible für Bücher. Und dennoch sind die beiden beste Freunde. Ein Klinikbesuch schweißt eben zusammen. Ikarus ist querschnittsgelähmt und Francis hat Multiple Sklerose. Während ihrem Reha-Aufenthalt tauschen die zwei sich über die lästigen Therapiesitzungen aus, reden über Mädchen und feiern Partys – bis Ikarus sich verliebt und mit diesem neuen Gefühl so gar nicht umgehen kann. Als Francis plötzlich früher aus der Klinik entlassen wird, kommt es zum Bruch.

Sergej Gößner erzählt in seinem humorvollen Zwei-Personen-Stück von der Freundschaft zweier liebenswerter Außenseiter sowie vom Erwachsenwerden und den Hindernissen, die es dabei zu überwinden gilt.

Sergej Gößner stellte seinem Erfolgsstück einen Satz von Stephen Hawking voran: Das Leben wäre tragisch, wenn es nicht lustig wäre. Der Regisseur Bastian Heidenreich hält sich daran und lässt seine Inszenierung (...) stets ins Leichte und Heitere (...) fallen. Beide (Schauspieler) sorgen dafür, dass der Abend Luft kriegt. Sie halten ihn in der Schweben. – Thüringer Allgemeine

Dauer: 75 Min.

Nogespräch: 20 Min.

Alter: ab 12 Jahren

Mit: Marcus Horn, Janus Torp

Regie: Bastian Heidenreich

Bühne und Kostüme: Melanie Slabon

Videodesign: Stephan Schmidt

Dramaturgie: Lisa Evers

Kooperation: Deutsches Nationaltheater
Weimar, Theater Erfurt

SPEKTAKEL

Uerdnung muss sinn Christian Kmiotek



Wéini | Quand ?

Am Donnerstag, den 23. März 2023
um 20h00

Wou | Où ?

Um Stamminee, de Bar vum Mierscher
Kulturhaus

Präiss | Prix ?

24€

De Kmio spréngt aus der Këscht

A sengem One-Man-Owend schafft de Christian Kmiotek mam Publikum drun, déi aktuell Theemen anzeuern, auszesortéieren, z'expléieren an nei ze tesselen. Mat spatzer Zong, Niveau an Humor hält hien aktuell Phänomener ënnert d'Lupp: vum Alginn a vum Schwärme vu fréier, iwwert den SUV an de Recycling, vu Verschwörungstheorien a bronge Gesellen, Dommheet an Nationalismus, bis zum aldeegleche Wansinn an der Famill an um Büro.

Alles, wat de Christian Kmiotek an eiser verwurrelter Welt zum Staune bréngt a wat eis all beweegt, gëtt op d'Schëpp geholl, mol bësseg, mol nodenklech. Heiansdo spréngt hien och aus der Këscht... an déi hien dach eigentlech Uerdnung bréngt wollt.

Text & Spill: Christian Kmiotek

Kritesch Begleedung: Frank Feitler

Produktioun: KULTURFABRIK

Buch zum Owend: capybarabooks

*Wir wünschen
Ihnen frohe Festtage!*



MERRY
CHRISTMAS

&

HAPPY NEW YEAR



Vom 24.12.2022 bis den 08.01.2023
sind wir geschlossen.

JANUAR

So	01	De Club ass am Congé
Mo	02	De Club ass am Congé
Di	03	De Club ass am Congé
Mi	04	De Club ass am Congé
Do	05	De Club ass am Congé
Fr	06	De Club ass am Congé
Sa	07	De Club ass am Congé
So	08	De Club ass am Congé
Mo	09	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	10	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Acrylkursus
Mi	11	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	12	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Imprimerie Etienne Barras, Fotobuch erstellen
Fr	13	Nordic Walking, VTT dans la nature, Aquagym, Jogging
Sa	14	CONCERT - 200 Joer Dicks
So	15	Immer wieder Sonntags + Theater: Elauter éierbar Locatairen
Mo	16	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Al Musék besser verstoen
Di	17	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Acrylkursus
Mi	18	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Kegeln in Gosseldange,
Do	19	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Fotobuch erstellen
Fr	20	Nordic Walking, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen, Karting
Sa	21	
So	22	Oper - La Sonnambula
Mo	23	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym, Infoversammlung Albanien
Di	24	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Acrylkursus

Mi	25	Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensiv, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Weldiessen
Do	26	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, La Boverie : Collection Rothschild, SPEKTAKEL - King Tel Mo Rei
Fr	27	Nordic Walking, VTT dans la nature, Aquagym, Jogging, Einkaufen
Sa	28	Poter- a Spillnometteg
So	29	
Mo	30	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	31	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Tea Time, Acrylkursus

FEBUAR

Mi	01	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensiv, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	02	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Schloss Hamm
Fr	03	Nordic Walking, Aquagym, Jogging, Musée Dräi Eechelen
Sa	04	
So	05	
Mo	06	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	07	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, THEATER - Marabu, Acrylkursus
Mi	08	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensiv, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	09	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball
Fr	10	Nordic Walking, VTT dans la nature, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen
Sa	11	Escape room
So	12	
Mo	13	Stricken ist inn
Di	14	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Spillowend Lorentzweiler, Shoppingtag in Trier
Mi	15	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensiv
Do	16	Autopédestre, Stricken ist inn
Fr	17	Nordic Walking, Jogging
Sa	18	

So	19	Immer wieder Sonntags,
Mo	20	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	21	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Tea Time, Tramsmusée, Acrylkursus
Mi	22	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Kegeln in Gosseldange
Do	23	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Moutarderie Bister
Fr	24	Nordic Walking, VTT dans la nature, Aquagym, Jogging, Einkaufen
Sa	25	Poter- a Spillnometteg
So	26	Oper - Hamlet
Mo	27	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	28	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Europäischer Gerichtshof, Acrylkursus

MÄERZ

Mi	01	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Billard
Do	02	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Val Saint Lambert, SPEKTAKEL - Irreparabel
Fr	03	Nordic Walking, Aquagym, Jogging
Sa	04	
So	05	
Mo	06	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	07	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Acrylkursus
Mi	08	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	09	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Séminaire de Brassage Wiltz
Fr	10	Nordic Walking, VTT dans la nature, Aquagym, Jogging, Visite de la Chambre des Députés
Sa	11	Poter- a Spillnometteg

So	12	
Mo	13	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	14	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Tea Time, Acrylkursus
Mi	15	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Kegeln in Gosseldange, Betriebsbesichtigung "Sägewerk Bois Brever"
Do	16	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Frühjahrsbrunch
Fr	17	Nordic Walking, Aquagym, Jogging, Einkaufen, Fort aux Fresques
Sa	18	Euro Space Center
So	19	Immer wieder Sonntags
Mo	20	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	21	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Polizeimuseum Capellen, Acrylkursus
Mi	22	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	23	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, SPEKTAKEL - Uerdnung muss sinn
Fr	24	Nordic Walking, VTT dans la nature, Aquagym, Jogging, Kaffisstuff in Heffingen
Sa	25	Kegeln in Schlindermanderscheid
So	26	
Mo	27	Innen-Pétanque, Sport pour tous via ZOOM, Zirkeltraining, Stimmbildung und Atemtechniken, Es wird wieder genäht!, Sitzturnen Lintgen, Yoga, Fit for Fun, Stricken ist inn, Aquagym
Di	28	Nordic Walking, Klengen Treppeltour, Fit mat Danzen, Self défense, TRX, Recabic Bissen, Yoga, Badminton, Spillowend Lorentzweiler, Robbesscheier, Acrylkursus
Mi	29	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Noten lernen, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, Pilates, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange
Do	30	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Acrylkursus, Stricken ist inn, Pickle Ball, Frühjahrsdeko
Fr	31	Nordic Walking, Aquagym, Jogging, Maastricht, Hängeseilbrücke Geierlay

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:

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 13. Januar 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 09. Januar 2023,
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 10. Januar 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 12. Januar 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 09. Januar 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 10. Januar 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 époustouffants. 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 09. Januar 2023,
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 !

Yoga



Wann | Quand ?

Ab dem 09. Januar 2023,
Immer montags von 16h30-18h00
(außer Schulferien)

Oder ab dem 10. Januar 2023,
Immer dienstags von 13h45-15h15
(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.

Recabic



Wo und Wann | Quand et où?

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

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

Centre Culturel, Helmdange:

Ab dem 11. Januar 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 09. Januar 2023, immer montags
von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

Nouvelle Hall des Sports, Bissen:

Ab dem 11. Januar 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 Spaßfaktor 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 10. Januar 2023,
Immer dienstags von 09h00-9h45

Intermédiaire :

Ab dem 12. Januar 2023,
Immer donnerstags von 09h00-9h45

Avancé :

Ab dem 12. Januar 2023,
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 11. Januar 2023, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (außer Schulferien)

Wo | Où ?

Nouvelle Salle des Sports, Lintgen

Wer | Qui ?

Thierry

Preis | Prix ?

80€ | Trimester

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

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

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

Self défense



Wann | Quand ?

Ab dem 10. Januar 2023, 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 09. Januar 2023, immer montags
von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Vereinsbau Rollingen, Rollingen:

Ab dem 11. Januar 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 09. Januar 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 11. Januar 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 09. Januar 2023,
immer montags von 09h30-10h30

Wo | Où ?

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 12. Januar 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 11. Januar 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 11. Januar 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 11. Januar 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 13. und 27. Januar 2023

Am Freitag, den 10. und 24. Februar 2023

Am Freitag, den 10. und 24. März 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 10. Januar 2023, immer dienstags
von 09h15-10h15 (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 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.



Innen-Pétanque



Wann | Quand ?

Ab dem 09. Januar 2023,
immer montags von 14h00-16h00
(außer Schulferien)

Wo | Où ?

Hall Sportif Centre Filano, Larochette

Wer | Qui ?

Jonas/Ervin

Preis | Prix ?

20€ / Trimester

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

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

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

Frühjahrsdeko



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 30. März 2023,
von 09h30 –ca. 11h30

Wo | Où ?

Sall „Faultelfiels, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

Materialkosten

Nach dem kalten Winter, wollen wir etwas Frühling in unser zu Hause bringen. Wir basteln Frühlingsdekoration im Reagenzglas. Unter anderem werden wir ein „Reagenzsandwich“ herstellen. Umhüllt von Holzscheiben und Moss ist dies ein echter Hingucker. Lasst euch überraschen was noch für kreative Ideen auf euch warten.



Fotobuch erstellen



Wann | Quand ?

Am Donnerstag den 12. und 19. Januar 2023

Wo | Où ?

Sall „Faultelfiels, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jessica

Preis | Prix ?

Materialkosten

Erstellen Sie mit uns ihr individuelles Fotobuch. Ob von der Urlaubsreise, dem Geburtstag oder sonstigen digital gespeicherten Fotos. Jeder kann auf seine Weise kreativ sein und sein Fotobuch selber erstellen. Selbstverständlich können Sie die ausgewählten Fotos auch mit individuellen Kommentaren versehen und so „zum Leben bringen“. Ihren Gestaltungsmöglichkeiten sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Abschließend können Sie noch den für Sie passenden Einband und das Format wählen, bevor wir nach wenigen Tagen das fertige Fotobuch zugeschickt bekommen.

A base de vos photos nous allons créer sur ordinateur un livre. Chacun peut laisser libre cours à sa créativité et à la fin de ce cours vous saurez comment créer d'autres livres photos dans le futur.

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 !

“Klengen Treppeltour”



Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Thierry

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

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

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



Autopédestre



Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer | Qui ?

Ervin

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

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

Autopédestre ganzer Tag



Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 26. Januar,
23. Februar und den 23. März 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 ?

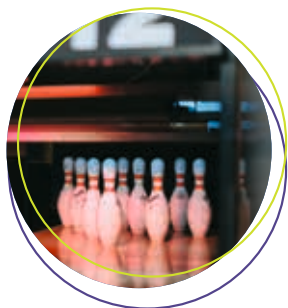
Jonas

Preis | Prix ?

30€ pro Trimester |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

Kegeln in Schlindermanderscheid



Wann | Quand ?

Am Samstag, den 25. März 2023

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 18. Januar 2023

Am Mittwoch, den 22. Februar 2023

Am Mittwoch, den 15. März 2023

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, 17. und 31. Januar 2023
Am Dienstag den, 14. und 28. Februar 2023
Am Dienstag den, 14. und 28. März 2023

Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“, Lorentzweiler

Wer | Qui ?

Jonas

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 20. Januar,
10. Februar und 24. März 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 27. Januar,
24. Februar und 17. März 2023
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 28. Januar,
25. Februar und 11. März 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 15. Januar (Theater Beringen),
19. Februar und am 19. März 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.

11/01/23	Prince-Orloff mat Kroketten a Geméis
18/01/23	Zopp
25/01/23	Weldiessen zu Fëschbech
01/02/23	Hierken
08/02/23	Kallefsragout
15/02/23	Kee Mëttesdësch
22/02/23	Fëschpaschtéit mat Fritten
01/03/23	Chicon mat Ham
08/03/23	Kasseler mat Sauerkraut
15/03/23	Panéiert Kotlett mat Fritten a Zalot
22/03/23	Lasagne
29/03/23	Cordon bleu

Datenschutzbestimmungen

Club Uelzechtall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

Quelles données collectons-nous et pour quelle utilité ?

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

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

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

L'utilisation de vos données s'arrête là.

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

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

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

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

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

DAS TEAM UELZECHTDALL :



Josy

Direktion

Tél. 26 33 64-1

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



Joe

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Luca

Sekretariat

Tél. 26 33 64-1

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



Thierry

Animation

Tél. 26 33 64-27

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



Nadine

Animation

Tél. 26 33 64-25

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

