



Club  
UELZECHTDALL

# Wanter am Dall 2022

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











**Paul Bach**  
Präsident



**Josy Holcher**  
Direktor

## Fröhliche Weihnacht und ein gutes neues Jahr

Es ist schon wieder soweit. Das alte Jahr geht seinem Ende zu. Und was für ein Jahr es war. Keiner konnte sich am Anfang vorstellen dass und die Coronakrise über das ganze Jahr hin begleiten würde. Und so wie es aussieht geht es ja 2022 damit auch weiter.

Aber wir wollen hier nicht Trübsal blasen. Schliesslich ist ja auch trotzdem vieles dieses Jahr passiert. Wir haben unseren Look aufgefrischt und ein neues Logo bekommen. Wir haben bedingt auch wieder ein paar schöne Feste zusammen gefeiert, wie das Sommerfest und die „Choucroute“. Hier wurde viel gelacht und getanzt, geredet und das Zusammensein unter Freunden gefeiert.

Auch laufen unsere Kurse fast wieder auf Hochtouren. Manchmal noch etwas holprig, da sich trotzdem noch angepasst werden muss, aber es läuft. Neue Kurse haben wir über das Jahr auch wieder angeboten, wie zum Beispiel das Step-Aerobic, die Stimmbildung, Innen-Pétanque oder VTT.

Und in dieser Broschüre wagen wir uns auch wieder, Ihnen 2 Reisen anzubieten, die eine nach Holland, um das Land der Friesen zu erkunden und die Floriade 2022 zu entdecken, und die zweite führt uns nach Norwegen, wo wir uns von der Natur und den Fjorden überwältigen lassen.

All dies und vieles mehr finden Sie auf den nächsten Seiten dieser Broschüre, viel Spass beim Entdecken!

Das Personal sowie der Vorstand des Club Uelzechtdall wollen Ihnen und Ihren Liebsten ein frohes Weihnachtsfest wünschen und einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Und eben in diesem neuen Jahr eine gute Gesundheit und viele schöne Stunden zusammen im Club Uelzechtdall.

Prost!



**Vom 20.12.2021 bis  
den 02.01.2022  
sind wir geschlossen.**

**Wir wünschen Ihnen frohe Festtage.**

Fröhliche Weihnacht und ein gutes neues Jahr .....	3
<b>INFOS:</b>	
Facebook, WhatsApp, Instagram & Co Smartphone und Tablet.....	6
Wo steige ich eigentlich in den Bus? .....	7
Chèque cadeau à offrir .....	8
Vente des clés USB.....	8
Carnet d'adresses.....	9
<b>HIGHLIGHTS :</b>	
Theater: Elauter éierbar Locatairen .....	10
City Trip Aachen .....	10
Galerie am Tunnel - Spuerkeess .....	11
Mini Trip Köln.....	11
<b>REISEN   VOYAGES :</b>	
Wellness in Weiskirchen .....	12
Maastricht .....	12
Das Land der Friesen und die Floriade 2022 in Almere.....	13
Rundreise: Norwegens Traumlandschaften   Circuit: Merveilleuse Norvège .....	14
<b>NEUE KOURSE   NOUVEAUX COURS :</b>	
String Art.....	15
Atelier créatif, joli miroir dis-moi qui est le plus beau .....	15
Je reste connecté au moyen d'un téléphone Android.....	16
Batiken (Tie and Dye).....	16
<b>AUSFLÜGE   EXCURSIONS :</b>	
Villa Vauban .....	17
D'Coque auf Kirchberg, viel mehr als eine Sporthalle! .....	17
Air-Rescue .....	18
Bundeskunsthalle Bonn „Das Gehirn“ .....	18
ESCAPE ROOM Tchernobyl .....	19
Kass-Haff, Biologisch-Dynamischer Bauernhof im Rollingen.....	19
Malmedy, L'histoire fabuleuse de la « Coccinelle » .....	20
La Mine de Fer de Neufchef et son Musée.....	20
Fleegestatioun fir well Déiren .....	21
Heidelberg - Vom Homo Heidelbergensis zu den Körperwelten.....	21
Train World, le musée du train accueille l'Orient Express.....	22
Tranchée de l'Ouvrage de la Falouse + Citadelle Souterraine de Verdun.....	22
Voitures historiques & Circuit de Spa Francorchamps.....	23
Le Fort d'Eben-Emael, un complexe souterrain unique.....	23
Ellergronn: Museum der Cockerill Mine.....	24
Namur une visite et un musée .....	24
<b>Zusammenarbeit Mierscher Kulturhaus :</b> .....	37
CONCERT : Lëtzebuerger Lidderflupp .....	25
KONZERT : Das Wort im Ton - Nikolaus Welter in Musik gesetzt .....	26
SPEKTAKEL : Im Umbruch .....	27
Oper in Lüttich - L'opéra à Liège.....	28
<b>KOLLEKTIVKURSE   COURS COLLECTIFS :</b>	
Jogging .....	28
Aquagym in Mersch .....	33
Badminton .....	33
Pickle Ball.....	34
Stricken ist inn!.....	34
Bleib Fit Tanz Mit.....	35
Yoga .....	35

Acrylkursus   Cours d'acrylique.....	36
Fit for Fun.....	36
Gym douce   Globales Aktiv-Stretching.....	37
Fitnessstraining.....	37
Recabic.....	38
TRX « entraînement par suspension de poids de corps » .....	38
PILATES – Gleichgewicht und Muskelstärkung .....	39
Sitzturnen in Bissen und Lintgen .....	39
Self défense .....	40
Es wird wieder genäht! .....	40
Uelzechtdall-Chouer .....	41
Stimmbildung und Atemtechniken .....	41
Equilibre et prévention des chutes .....	42
Step-Aerobic.....	42
Interaktives Gedächtnistraining .....	43
Gymnastique pour Dames.....	43
Nordic Walking Cours intensif .....	44
Noten lernen, wieso nicht ?   Il n'est jamais trop tard pour apprendre les notes !.....	45
Innen-Pétanque.....	45
Fit mat Danzen.....	46
VTT dans la nature .....	46
<b>PRIVATKURSE   COURS PRIVÉS :</b>	
Remise en forme .....	47
Sprechstunde .....	47
Computer   Internet.....	48
<b>FREIZEITAKTIVITÄTEN   LOISIRS :</b>	
“Klengen Treppeltour” .....	48
Autopédestre.....	49
Autopédestre ganzer Tag.....	49
Mit Nordic Walking in Form.....	50
Kegeln in Schlindermanderscheid.....	51
Kegeln in Gosseldange .....	51
<b>UNSER LAUFENDES PROGRAMM :</b>	
Spillowend Lorentzweiler.....	52
Poterstonn Lorentzweiler und Boevange .....	52
Kaffisstuff in Heffingen .....	53
Einkaufen.....	53
Poter- a Spillnometteg in Lorentzweiler .....	54
Immer wieder Sonntags.....	54
Mëttesdësch .....	55
<b>DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN CLUB UELZECHTDALL .....</b>	<b>56</b>
<b>POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DU CLUB UELZECHTDALL .....</b>	<b>57</b>
<b>DAS TEAM UELZECHTDALL .....</b>	<b>66-67</b>

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



### Wann/Quand ?

Nach Terminvereinbarung / sur rendez-vous

### Wer/Qui ?

Team

### Preis/Prix ?

20€/cours

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

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

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

**Clément :** Zoom, Teams, Skype

**Thierry et Jessica :** Facebook, WhatsApp

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

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

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

## Wo steige ich eigentlich in den Bus?



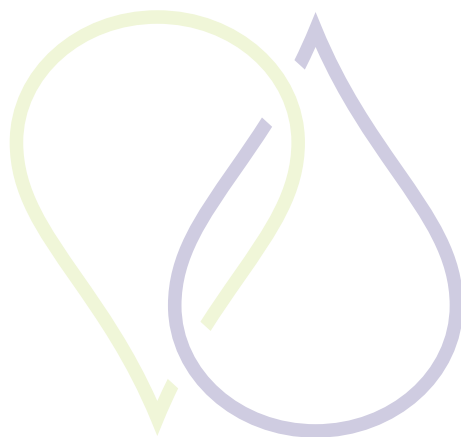
Die angegebenen Abfahrtsorte für Ausflüge sind immer Lorentzweiler oder Mersch, der Club arbeitet aber bis Steinsel und Bissen, Fischbach und Heffingen.

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


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

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

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



## Chèque cadeau à offrir

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

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



### Vente des clés USB

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

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



## Carnet d'adresses

### Commune de Bissen

Nouvelle Hall des Sports - ZAC Klengbousbiérg

---

### 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

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

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

---

### Commune de Mersch

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

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

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

---

### Commune de Steinsel

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

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



## HIGHLIGHTS:

**Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 13. Dezember anmelden !**  
*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 13. décembre !*

### Theater: Elauter éierbar Locatairen



**Wann | Quand ?**

Am Sonntag, den 16. Januar 2022,  
um 16h00

**Wo | Oû ?**

Hall Irbicht, Biereng/Mersch

**Preis | Prix ?**

12€

Dat charmant Elsi ass Infirmière an traitéiert Männer an hirer Wunneng. D'Schwëstere Marie a Maisy Elecheroth behaupten keen Cent ze hunn, handeln awer heemlech mat Aktien. Och déi aner Locatairen hunn hir Geheimnisser. Et ginn interessant Geschichten a lëschtteg Verwiesslungen. Wann dann och nach de Martin opdaucht, geet alles driwwer an drënner.



### City Trip Aachen



**Wann | Quand ?**

Am Dienstag, den 25. Januar 2022,  
Abfahrt um 07h30 (Bissen)

**Wo | Oû ?**

Aachen, Deutschland

**Wer | Qui ?**

Jessica Cales

**Preis | Prix ?**

+/- 70€

Entdecken Sie mit uns die westlichste Großstadt Deutschlands! Direkt am Dreiländereck zu Belgien und Holland gelegen, bekannt für Karl den Großen, heiße Quellen und für Printen. Neben dem Aachener Dom, der 1978 als erstes deutsches Bauwerk in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen wurde, wird uns auch die historische Altstadt begeistern.

## Galerie am Tunnel - Spuerkeess



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 28. Januar 2022,  
Treffpunkt um 14h00

### Wo | Où ?

Stad Lëtzebuerg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

Führungskosten

Im Jahr 1987 entschließt sich Spuerkeess einen Verbindungstunnel zwischen den Bankgebäuden auf dem Plateau Bourbon zu graben. Der 350 Meter lange Tunnel verläuft 15 Meter unter dem Erdboden. Den Hauptbereich nimmt die Galerie für zeitgenössische Kunst „Am Tunnel“ in Anspruch, in dem Spuerkeess Wechselausstellungen mit Werken von international renommierten Künstlern, sowie von weniger bekannten Talenten veranstaltet. Der Edward-Steichen-Bereich beherbergt eine Dauerausstellung, die Teile der beträchtlichen Steichen-Sammlung zeigt.

*En 1987, Spuerkeess décide de percer un tunnel afin de relier les quatre bâtiments de la Banque situés sur le plateau Bourbon. Très vite, l'idée surgit de transformer ce tunnel en galerie d'art.*

*Depuis 1995, Spuerkeess organise dans sa Galerie d'Art Contemporain "Am Tunnel" des expositions thématiques et rétrospectives*



## Mini Trip Köln



### Wann | Quand ?

Von Mittwoch, den 16. März 2022 bis  
Donnerstag, den 17. März 2022

### Wo | Où ?

Köln, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

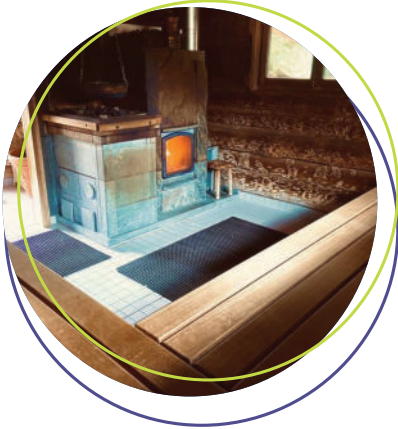
+/- 220€

Auf über 2000 Jahre Geschichte blickt die fröhliche, weltoffene und quirlige Rheinmetropole zurück. Hier gibt es viel zu entdecken. Köln ist nicht nur Medienlandschaft Nummer 1 in Deutschland, sondern hat auch seine Altstadt mit den kleinen Gassen und dem Rheinufer herausgeputzt. Ganz zu schweigen vom unumstrittenen Highlight, dem Kölner Dom, der seit 1996 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört.

Verbringen Sie mit uns zwei schöne Tage in Köln. Das genaue Programm wird Ihnen noch mitgeteilt.



## Wellness in Weiskirchen



### Wann | Quand ?

Von Montag den 21. bis  
Mittwoch den 23. März 2022,  
Abfahrt um 08h00 (Mersch gare)

### Wo | Où ?

Weiskirchen, Deutschland

### Wer | Qui ?

Denise Kips

### Preis | Prix ?

Hängt von den Behandlungen ab

Für 3 Tage erleben Sie Wellness-Behandlungen in einer warmen Wohlfühl-Atmosphäre im Parkhotel \*\*\*\*. Vergessen Sie die Zeit und machen Sie Urlaub vom Alltag. Welche Behandlungen inbegriffen sind erfahren Sie bei Anruf.

*Weiskirchen est connu pour ses espaces wellness. Passez 3 jours de relaxation, massages, spa et repos avec nous.*



## Maastricht



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 08. April 2022,  
Abfahrt um 06h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Maastricht, Holland

### Wer | Qui ?

Denise Kips

### Preis | Prix ?

25€

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

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

## Das Land der Friesen und die Floriade 2022 in Almere



### **Wann | Quand ?**

Vom Montag, 30. Mai bis  
Freitag, 3. Juni 2022

### **Wo | Où ?**

Leeuwarden, Friesland (NL)

### **Preis | Prix ?**

Wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Wir reisen wieder! Diesmal laden wir Sie nach Holland ein. Während 5 Tagen erkunden wir das wunderschöne Land der Friesen. Wir fahren nach Leeuwarden ins Post-Plaza Hotel.

Von dort aus erkunden wir nicht nur die Stadt, sondern die ganze Gegend. Leeuwarden zum Beispiel hat ein romantisches, mittelalterliches Zentrum mit 600 nationalen Denkmälern und einem sternenförmigen Grachtengürtel.

Der 30km lange Abschlussdeich, der die Nordsee vom Ijsselmeer trennt wird auch in unserem Programm sein, genauso wie die Herstellung von Klompen, eine Fahrt in einer Museumseisenbahn, und und und.

Einen ganzen Tag lang werden wir auch in Almere die Floriade 2022 besuchen. Im Park entdecken Sie verschiedene Innovationsarten zum Thema „Growing Green Cities“, die Städte unterhaltsamer, lebenswerter und nachhaltiger machen. Floriade macht Sie auf kontroverse Weise neugierig auf Ihre grüne Zukunft. Auf der Expo können Sie mehr als 40 Länderpavillons besuchen, in denen die jeweiligen Länder ihre Kultur, Pflanzen, Blumen und lokalen Innovationen präsentieren. Von der spektakulären 850 Meter langen Seilbahn aus haben Sie einen atemberaubenden Blick auf den Floriade-Park und die Skyline der Stadt Almere. Diese Seilbahn bringt Sie in wenigen Minuten von einer auf die andere Seite des Floriade-Parks.

## Rundreise: Norwegens Traumlandschaften

### Circuit: Merveilleuse Norvège



#### Wann | Quand ?

Vom Samstag 27. August bis  
Sonntag, 4. September 2022

#### Wo | OÙ ?

Norwegen

#### Preis | Prix ?

Wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Wir haben zusammen mit Voyages Schmit eine unvergessliche Rundreise für Sie zusammengestellt. Wir begeben uns auf Entdeckungsreise nach Norwegen. Wir erkunden sowohl verschiedene Städte, als auch die Fjorde und die Kultur.

Unsere reise geht über Deutschland, wo wir eine Übernachtung haben nach Hirtshals in Dänemark von wo aus eine Kreuzfahrtfähre uns nach Bergen in Norwegen bringt. Von dort aus starten wir dann unser Hauptprogramm. Während der ganzen Reise werden wir unter anderem Bergen, Flam, Lillehammer und Oslo als Städte besichtigen. Wir werden aber auch eine der spektakulärsten Zugreisen der Welt unternehmen: zum einen mit der höchstgelegenen Eisenbahnstrecke Skandinaviens, die es uns ermöglicht herrliche Gebirgslandschaften zu entdecken. Zum anderen mit der Flamsbana, die sie im Laufe von knapp einer Stunde vom Meer hoch auf 887m zur grössten Hochebene Europas bringt.

Ein anderer Höhepunkt wird sicherlich auch unsere Fjord-Safari sein, durch den Auerlandsfjord und dem Welterbegebiet Naeroyfjord. Wenn wir Glück haben können wir sogar Seehunde, Tümmler und Adler beobachten.

Abschlusshighlight dieser Reise wird die Fahrt mit dem Kreuzfahrtschiff von Oslo nach Kiel sein. Die Ausfahrt des Schiffes durch das Oslofjord ist einmalig. Und auch das Schiff bietet alles was eine Kreuzfahrt zu bieten hat: Restaurant, Show, Pianobar, Einkaufspromenade, usw. Sie sollten wissen dass es eine Rundreise ist, also haben wir 4 Hotels und schlafen auch zweimal auf dem Schiff! Auch können wir auf dem ersten Schiff nicht ein Einzelzimmer für jeden garantieren.

Nach Ihrer Anmeldung werden wir eine Infoversammlung haben, bei der wir Ihnen das komplette Programm vorstellen.



## String Art



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 06. Januar 2022 und  
am Donnerstag, den 13. Januar  
jeweils von 10h30 - 12h00

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

String Art liegt zurzeit voll im Trend. Es ist eine Fadenkunst, bei der mit Hilfe von Nägeln und Faden kleine Kunstwerke entstehen.

Nachdem man sich eine Vorlage ausgesucht hat, braucht man noch ein Brett, in dem man kleine Nägel einschlägt.

Danach wird dann mit einem Garn von Nagel zu Nagel gefahren und es entsteht unser eigenes kleines Kunstwerk.



## Atelier créatif, joli miroir dis-moi qui est le plus beau



### Wann | Quand ?

Ab dem 27. Januar, 3x donnerstags  
von 14h00 - 17h00

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

30€

*Sur base d'un miroir rond (diamètre au choix), je vous propose de faire une décoration solaire ou en forme de fleur. En assemblant différentes petites languettes de bois ensemble. Suivant l'ordre, la disposition et la grandeur de celles-ci les résultats peuvent être superbes et unique pour chacun.*

## Je reste connecté au moyen d'un téléphone Android



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 11. und am 25. Januar 2022  
Und den 08. und am 22. Februar 2022  
Von 14h00 - 16h00

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Wo | Où ?

Maison de la culture Steinsel

### Preis | Prix ?

20€ / 4 Kurse

«Personne n'a le temps ou la patience de m'aider...» Vous pensez qu'une tablette n'est pas à votre portée et vous ne savez pas à qui demander pour vous aider ? Il est temps de rejoindre un réseau de seniors qui tire parti des nouvelles technologies au quotidien. Faire une recherche Google, réserver un voyage ou parler avec sa famille sans perte de temps. En toute sécurité et accessible en quelques heures, grâce à 4 Modules. **Le nombre de participants est limité à 5.**

Module 1 : Découverte et prise en main d'une tablette

Module 2 : Trucs et astuces pour une bonne utilisation du Web

Module 3 : Communiquer grâce à Internet

Module 4 : Gérer ses photos numériques



## Batiken (Tie and Dye)



### Wann | Quand ?

Am Montag, den 14. Februar 2022  
von 09h30 – 11h00

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

Materialabhängig

Batiken ist ein Textilfärbeverfahren, bei dem kunstvolle Farbverläufe und figürliche Muster durch das vorherige Abbinden oder umwickeln des Stoffes mit Schnüren mit anschließendem Färbebad entstehen. Zusammen werden wir tolle Kleidungsstücke herstellen. Batiken liegt auch wieder voll im Trend sodass Sie zum Beispiel auch T-shirts für ihre Enkelkinder herstellen können.

**Für alle Ausflüge können Sie sich erst ab dem 13. Dezember anmelden!**  
*Pour toutes les excursions, les inscriptions sont possibles à partir du 13. décembre !*

## Villa Vauban



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 7. Januar 2022,  
Abfahrt um 13h12 mit dem Zug in Mersch oder  
um 13h45 Beim Eingang der Villa Vauban

### Wo | Où ?

Staater Park, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

+/- 30€

Die Villa Vauban ist ein Kunstmuseum, das Sammlungen alter und zeitgenössischer Kunstwerke (Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, 17. bis 21. Jahrhundert) vereint.

Wir unternehmen eine Besichtigung mit Führung der permanenten Ausstellung „*Une promenade à travers l'art*“ und der temporären Ausstellung „*Summer of 69*“.



## D'Coque auf Kirchberg, viel mehr als eine Sporthalle!



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 20. Januar 2022,  
Abfahrt um 08h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

La Coque, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 30€

Seit seiner Eröffnung fungiert das Nationale Sport- und Kulturzentrum als wahrer „Tempel für Sport und Kultur“, untergebracht in einem riesigen Gebäude mit 60 000 m<sup>2</sup> Fläche, das sich durch abgerundete, harmonische Formen auszeichnet. Eine Führung wird uns diesen riesigen Komplex von all seinen Seiten zeigen.

*Le site de la Coque accueille tous les sportifs et ce peu importe les niveaux débutants ou élités. Cette immense structure construite par l'architecte Taillibert, a été inaugurée en 2002. Avec sa superficie de 60.000 m<sup>2</sup>, seule une visite guidée permet d'accéder à toutes ses salles et aussi de découvrir ses coulisses insolites ... Etonnement garanti, aah avez-vous cru à une nouvelle activité sportive ? Non cette fois ci on sera de l'autre côté du décor.*



## Air-Rescue



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 4. Februar 2022 oder  
am Freitag, den 11. Februar 2022,  
Abfahrt um 13h30 in Lorentzweiler

### Wo | Où ?

Findel, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

+/- 10 €

*Die 1988 gegründete Luxembourg Air Rescue (LAR) zählt ~ 180.000 Mitglieder. Die LAR hat die soziale Aufgabe, durch den Einsatz von Rettungshubschraubern und Ambulanzjets das Leben von Menschen in Not zu retten und ihre Gesundheit zu erhalten, in Luxemburg, der Großregion und weltweit, unter Berücksichtigung höchster Sicherheits- und Qualitätsstandards.*

*Die Führung dauert rund zwei Stunden und die Teilnehmerzahl ist auf max 6 Personen beschränkt.*



## Bundeskunsthalle Bonn „Das Gehirn“



### Wann | Quand ?

Am Dienstag, den 08. Februar 2022,  
Abfahrt um 09h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Bonn, Deutschland

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

+/- 60€

Das Gehirn ist eines der letzten großen Rätsel des menschlichen Körpers. Was haben wir eigentlich im Kopf, und wie stellen wir uns die Vorgänge im Gehirn vor? Ist unser Ich etwas anderes als unser Körper, und wie machen wir uns einen Reim auf die Welt um uns herum? Wie sieht das Gehirn der Zukunft aus: Werden wir zu computergestützten Cyborgs? Es bedarf der Zusammenarbeit vieler Disziplinen, um sich diesen Fragen zu nähern. Die Hirnforschung liefert uns fortwährend aktuelle Erkenntnisse, steht aber auch noch vor vielen ungelösten Fragen. Die Kunst kann dabei helfen, frei über Denken und Fühlen, Bewusstsein und Wahrnehmung, Erinnerung und Traum nachzudenken. Assoziativ verbundene Werke aus Kunst und Kulturgeschichte treffen in dieser Ausstellung auf wissenschaftliche Forschung, um das menschliche Gehirn – wie ein unbekanntes Territorium – zu erkunden und besser verstehen zu lernen.

## ESCAPE ROOM Tchernobyl



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 16. Februar 2022,  
Abfahrt um 13h35 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Trier-Euren, Deutschland

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 45€

Sie entdecken im tiefen Wald, in welchem Sie mit Ihren Freunden dieses Jahr Urlaub machen, ein verlassenes Fabrikgelände. Sie begeben sich auf ein spannendes Abenteuer und erkunden gemeinsam das Gelände und die Fabrikhalle, als plötzlich hinter Ihnen die Tür zuschlägt. Sie befinden sich in einem Raum mit einem großen Reaktor. Falls sie es schaffen den Raum in der vorgegebenen Zeit zu verlassen, dürfen sie noch ein weiteres Spiel wagen.



## Kass-Haff, Biologisch-Dynamischer Bauernhof im Rollingen



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 10. Februar 2022,  
Abfahrt um 13h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Kass-Haff, Rollingen / Mersch

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

+/- 18€

Der „Kass Haff“ ist ein biologisch-dynamisch geführter Bauernhof. Wir besichtigen den Hof, die Käserei und die Spielschule (Waldorfschule).

Tom Kass, der Eigentümer vom Hof steht uns persönlich für die Führung zur Verfügung.

## Malmedy, L'histoire fabuleuse de la « Coccinelle »



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 17. Februar 2022,  
Abfahrt um 10h00 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Malmedy, Belgique

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 50€

*Avec sa bouille sympathique et son toit arqué, la Coccinelle, Käfer (Allemagne), Beetle (États-Unis), Cox (Angleterre), Maggiolino (Italie), Fusca (Brésil), Vocho (Mexique) et Kodok (Bolivie), fut l'automobile la plus vendue au monde. Plus de 21 millions d'exemplaires ont été fabriqués pendant 64 ans, ce qui restera probablement un éternel record. À travers des archives, photographies, vidéos, miniatures, pièces de collectionneurs, découvrez l'histoire unique de cette voiture de légende, depuis ses débuts sous le régime nazi, en passant par son ascension fulgurante après la Seconde Guerre mondiale jusqu'à la fin de sa production en 2019.*



## La Mine de Fer de Neufchef et son Musée



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. Februar 2022,  
Abfahrt Bissen 10h30

### Wo | Où ?

Neufchef, France

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 45€

*La création de cet écomusée est née de la volonté de préserver le patrimoine industriel riche de la Moselle. En effet, depuis 1970 les mines en activités du bassin ferrifère lorrain disparaissent les unes après les autres.*

*En 1983, la commune de Neufchef décide de créer le musée des mines de fer de Lorraine. L'objectif est de représenter l'histoire de l'extraction du minerai de fer, de ses origines à nos jours, dans le cadre du monde souterrain de la mine. Les documents, les archives, et les objets miniers sont également présentés au public.*

## Fleegestatioun fir well Déiren



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 3. März 2022,  
Abfahrt um 13h20 Lorentzweiler-Gare

### Wo | Oû ?

Dudelange, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

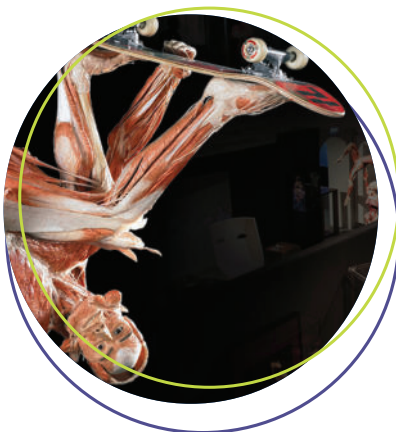
### Preis | Prix ?

+/- 15€

Die Pflegestation für wilde Tiere wurde 1988 in Düdlingen gegründet. Ihr Ziel ist die verletzten Tiere zu verarzten und zu pflegen bis sie wieder in die Natur freigegeben werden können. Von 83 Tiere im Jahre 1988 sind es mittlerweile über 3000 geworden. Viele verschiedenen Arten, hauptsächlich Vögel und Säugetieren werden hier gepflegt.



## Heidelberg - Vom Homo Heidelbergensis zu den Körperwelten „Menschliches und Allzumenschliches“ – ein unterhaltsamer Spaziergang in Heidelberg!



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 11 März 2022,  
Abfahrt um 07h00 Bissen

### Wo | Oû ?

Heidelberg Deutschland

### Wer | Qui ?

Sabrina Kettel

### Preis | Prix ?

+/- 75€

Heidelberg mit Sitz der ältesten Universität Deutschlands (gegründet 1386) blickt auf eine lange wechselreiche, spannende und teils atemberaubende Geschichte zurück, die bereits weit vor der Gründung der Uni und ersten urkundlichen Erwähnung der Stadt im Jahre 1196 beginnt. Begeben Sie sich mit uns auf einen kurzweiligen und exklusiven Streifzug durch die malerischen Gassen der Altstadt, vorbei an alten Instituten und Jahrhunderten voller Geschichte bis hin zu den Körperwelten im Alten Hallenbad, dem faszinierenden medizinischen Blick in unseren Körper – der Anatomie des Glücks!



## Train World, le musée du train accueille l'Orient Express



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 17 März. 2022,  
Abfahrt um 08h30 (Bissen)

### Wo | Où ?

Schaarbeeck, Belgique

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Ce superbe musée situé près de la gare de Schaarbeeck est l'un des plus beaux musées consacrés au train (belge). Il accueille pour le moment le célèbre « Orient Express », plusieurs voitures mythiques y sont exposées. Accompagné d'un guide vous découvrirez non seulement le musée et cet invité de marque, mais aussi tout ce que ce merveilleux train a engendré dans l'imaginaire collectif des écrivains et artistes.*



## Tranchée de l'Ouvrage de la Falouse + Citadelle Souterraine de Verdun



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 04. März 2022,  
Abfahrt Bissen 09h00

### Wo | Où ?

Verdun, France

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*Ouvrage fortifié puissamment armé, intacte, qui n'a pas été bombardé et qui a servi de cantonnement à l'arrière front de Verdun. Complètement restaurée par une association de passionnés de la Grande Guerre, il propose une véritable immersion dans le quotidien du soldat français (30 mannequins en résine). Visite intérieure et extérieure : tourelles, observatoires, parapet de tir, tranchées, boyau de communication.*

*Visite d'une tranchée de 250 mètres récemment reconstituée et d'un bivouac.*

*Nous visiterons aussi la citadelle souterraine de Verdun qui est un ensemble de galeries creusées à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle sous la citadelle de Verdun. La citadelle haute est construite au XVII<sup>e</sup> siècle selon les plans de Jean Errard après la prise de la ville par le roi Henri II en 1552.*

## Voitures historiques & Circuit de Spa Francorchamps



### Wann | Quand ?

Am Mittwoch, den 23. März 2022,  
Abfahrt um 07h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Francorchamps, Belgique

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

+/- 70€

*Si les voitures de sport vous passionnent, vous trouverez ici des voitures que l'on ne trouve nulle part ailleurs. Dans les caves voûtées de l'Abbaye de Stavelot, le musée retrace l'histoire du « plus beau circuit du monde », celui de Spa-Francorchamps. Une présentation de voitures de collection exceptionnelles, de documents vidéo inédits et d'objets insolites, font vivre la passion des pionniers aux pilotes d'aujourd'hui. Vous aurez l'occasion également de découvrir les coulisses du plus beau Circuit du monde. Les évolutions du Circuit, son tracé légendaire et son histoire mouvementée n'auront plus aucun secret pour vous.*



## Le Fort d'Eben-Emael, un complexe souterrain unique



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 24. März 2022,  
Abfahrt um 07h30 (Lorentzweiler)

### Wo | Où ?

Eben -Emael, Belgique

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 65€

*La mission du fort était de couvrir les ponts sur la Meuse et le canal Albert dans la région de Visé, Maastricht et Lanaken et d'empêcher qu'une armée d'invasion ne puisse emprunter les voies d'accès et ces ponts vers l'intérieur de la Belgique. Durant la visite vous pourrez voir la caserne souterraine, le musée, le poste de commandement, un long parcours dans le réseau des galeries et la montée souterraine par escalier de 30 m vers l'étage intermédiaire et la chambre à canons d'une casemate d'artillerie et encore bien d'autres choses.*

## Ellergronn: Museum der Cockerill Mine



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 25. März 2022,  
Abfahrt Bissen 13h30

### Wo | Où ?

Esch sur Alzette, Luxembourg

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

+/- 30€

Es ist einer dieser schönen Geschichten, die man gerne erzählt. Eine alte Grube, die so genannte Katzenberg-Grube, die seit vielen Jahrzehnten in Betrieb ist, wird geschlossen, verfällt, gerät aber nicht in Vergessenheit. Denn eine Gruppe früherer Bergarbeiter, die von ihrer Arbeit begeistert sind und ihre Erinnerungen an die zukünftigen Generationen übertragen wollen, beschließen, sich des Standorts wieder anzunehmen. Und nach zahlreichen Renovierungen und Umbauten entsteht aus der Katzenberg-Grube, zusammen mit dem Museum der Cockerill-Grube, dem Naturschutzgebiet und dem Besucherzentrum Ellergronn, ein Ort, den es zu entdecken gilt.



## Namur une visite et un musée



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 31. März 2022,  
Abfahrt um 07h00 (Bissen

### Wo | Où ?

Namur, Belgique

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

+/- 60€

*Une visite au cœur du Vieux Namur avec en supplément, à quelques pas de la Cathédrale, le pôle muséal Les Bateliers. C'est un écrin du Musée des Arts décoratifs, ancien hôtel particulier des Comtes de Groesbeeck et des marquis de Croix, agrémenté d'un jardin d'inspiration française, pour vous immerger dans l'atmosphère d'une demeure prestigieuse du 18e siècle. Une journée dans l'histoire de la capitale de la région wallonne.*



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

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



### **CONCERT : Lëtzebuenger Lidderflupp** Georges Urwald & Luxembourg Philharmonia



© Lynn Theisen

#### **Wéini | Quand ?**

Am Sonntag, den 16. Januar 2022  
um 17h00

#### **Wou | Où ?**

Mierscher Kulturhaus

#### **Präiss | Prix ?**

24€

De Lëtzebuenger Museker Georges Urwald trifft op den Orchester Luxembourg Philharmonia ënnert der Leedung vum däneschen Dirigent Martin Elmquist. Si sangen a spillen sech duerch d'Lëtzebuenger Lidderkultur, vu Spillmannslidder, 'Éiweggrénger' aus Koméidistécker iwwert bekannte kabarettistesche Lidder ronderëm den Éischte Weltkrich bis zu Vinylschlager aus den 1960er a -70er Joren oder Themelidder vun der Musel. E Fest, fir Lidder an hirer Zäit kennenzelieren, fir zesummen ze singen, fir mateneen ze feiern oder fir einfach nëmmen nozelauschten. Tëscht de Lidderpotpourri spillt den Orchester Luxembourg Philharmonia instrumental Musekswierker vun Dicks bis Jeannot Heinen.

**Gesank a Piano** Georges Urwald **Gesank** Deborah Marinkovic **Orchester** Luxembourg Philharmonia **Direktioun** Martin Elmquist **Orchesterarrangementen** Tom Braquet, Jean-Marie Kieffer, Georges Sadeler, Georges Urwald



## KONZERT : Das Wort im Ton - Nikolaus Welter in Musik gesetzt

Liedkonzert zum 150. Geburtstag von Nikolaus Welter



Nikolaus Welter (1921) © Dr. Praum

### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 05. Februar  
2022 um 20h00

### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

### Preis | Prix ?

24€

*„Die Stunden, in denen ich das Vergnügen habe, in seine Gedichte einzutauchen, sind mir die teuersten und schönsten...“*

Keine Komponistin hat so viele Texte von Welter vertont wie Lou Koster. Seit den 1930er Jahren fühlte sie sich von seinen Gedichten inspiriert, setzte davon mehr als 40 in Musik und stellte sie in Sammlungen zusammen. Die bekannteste Vertonung ist die Pfingsten 1967 vollendete Ballade *Der Geiger von Echternach*. Am 20. Juli 1951 schrieb Lou Koster an Julie Welter-Mischo: „Die Stunden, in denen ich das Vergnügen habe, in seine Gedichte einzutauchen, sind mir die teuersten und schönsten.“ Auch Welter lag viel an Kosters Vertonungen und wusste sie „nicht in besseren Händen als den ihren.“ Das Gedicht *Das Wort im Ton*, das Nikolaus Welter der Komponistin gewidmet hatte, stellte Koster ihren Liedprogrammen oft voran.

### Programm

In dem Liederabend erklingt eine Auswahl der besten Nikolaus Welter-Vertonungen von Lou Koster, sie werden mit Welter-Vertonungen von Helen Buchholtz, Jules Evrard, Engelbert Humperdinck, Jules Krüger und Kuno Wolf in einen Dialog gesetzt.

**Mezzosopran** Katrin Heles **Klavier** Jobst Schneiderat **Leitung** durch das Konzert und **Konzeption** Danielle Roster

## SPEKTAKEL : Im Umbruch

Eine Art Trauerspiel in fünf Aufzügen von Olivier Garofalo



© Radierung von Hans Ulrich Franck

### Wann | Quand ?

Am Samstag, den 05. März 2022  
um 20h00

### Wo | Où ?

Mierscher Kulturhaus

### Preis | Prix ?

32€

Eigentlich führen Vater Klaus, Mutter Marie, Tochter Charlotte und Großmutter Anna-Maria ein solides bürgerliches Leben. Nachdem aber Theo, ein alter Familienfreund und hochrangiger Funktionär der konservativen Regierungspartei, eines Tages zu Besuch kommt, werden im Familienheim aus kleinen Rissen tiefe Gräben. Theo will Klaus als neues Gesicht seiner rechten Agenda gewinnen. Klaus lässt sich auf einen mephistophelischen Pakt ein und verfällt Theos nationalistischen Plänen. In der Familie regt sich Widerstand: Marie besinnt sich ihrer emanzipatorischen Ideale und Tochter Charlotte stellt sich als Teil einer liberalen, aktivistischen Jugendbewegung mit aller Macht gegen ihren Vater.

Auftragswerk für das Mierscher Kulturhaus an den Autor Olivier Garofalo -vertreten durch den Verlag Felix Bloch Erben- anlässlich des 150. Geburtstags des luxemburgischen Schriftstellers und Politikers Nikolaus Welter.

**Inszenierung** Tom Gerber **Bühne und Kostüme** Tom Gerber **Schauspieler** Marc Baum, Kathrin Becker, Fabienne Elaine Hollwege, Thomas Peters, Fenna Benetz.

## 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:

Mese Mariano (Giordano) / Suor Angelica (Puccini) - Le dimanche 6 février 2022

Rigoletto (Verdi) - Le dimanche 13 mars 2022

Mignon (Thomas) - Le dimanche 3 avril 2022

Don Giovanni (Mozart) - Le dimanche 15 mai 2022

Simon Boccanegra (Verdi) - Le dimanche 19 juin 2022

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

## KOLLEKTIVKURSE | COURS COLLECTIFS :

### Jogging



#### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022,

Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30

#### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

#### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

#### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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

## JANUAR

<b>Sa</b>	<b>01</b>	
<b>So</b>	<b>02</b>	
<b>Mo</b>	<b>03</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>04</b>	Spillowend Lorentzweiler, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>05</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>06</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, String Art
<b>Fr</b>	<b>07</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Villa Vauban
<b>Sa</b>	<b>08</b>	
<b>So</b>	<b>09</b>	
<b>Mo</b>	<b>10</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>11</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Je reste connecté au moyen d'un téléphone Android
<b>Mi</b>	<b>12</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>13</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, String Art
<b>Fr</b>	<b>14</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>15</b>	<b>Poter- a Spillnometteg, Naturya</b>
<b>So</b>	<b>16</b>	<b>Konzert: Lëtzebuenger Lidderflupp, Theater: Elauter éierbar Locatairen</b>
<b>Mo</b>	<b>17</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>18</b>	Spillowend Lorentzweiler, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>19</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>20</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, La Coque - un centre multisportif
<b>Fr</b>	<b>21</b>	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging
<b>Sa</b>	<b>22</b>	
<b>So</b>	<b>23</b>	



<b>Mo</b>	<b>24</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimm- und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>25</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Je reste connecté au moyen d'un téléphone Android, City Trip Aachen
<b>Mi</b>	<b>26</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>27</b>	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Atelier créatif
<b>Fr</b>	<b>28</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Spuerkeess am Tunnel, VTT dans la nature
<b>Sa</b>	<b>29</b>	
<b>So</b>	<b>30</b>	<b>Immer wieder Sonntags</b>
<b>Mo</b>	<b>31</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimm- und Atemtechniken

## FEBRUAR

<b>Di</b>	<b>01</b>	Spillowend Lorentzweiler, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>02</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>03</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Atelier créatif,
<b>Fr</b>	<b>04</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Air-Rescue
<b>Sa</b>	<b>05</b>	<b>Konzert: Das Wort im Ton</b>
<b>So</b>	<b>06</b>	<b>Oper: Mese Mariano/Suor Angelica</b>
<b>Mo</b>	<b>07</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnessstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimm- und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>08</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Bundeskunsthalle Bonn «Das Gehirn», Je reste connecté au moyen d'un téléphone Android
<b>Mi</b>	<b>09</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Yacobson Ballet - Les Sylphides
<b>Do</b>	<b>10</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Kass-Haff - Biologischer-Dynamischer Bauernhof im Rollingen, Atelier créatif,
<b>Fr</b>	<b>11</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Air-Rescue
<b>Sa</b>	<b>12</b>	<b>Poter- a Spillnometteg</b>

<b>So</b>	<b>13</b>	
<b>Mo</b>	<b>14</b>	Stricken ist inn!, Jogging, Batiken
<b>Di</b>	<b>15</b>	Spillowend Lorentzweiler, TRX, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, Badminton
<b>Mi</b>	<b>16</b>	Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, ESCAPE ROOM Chernobyl
<b>Do</b>	<b>17</b>	Autopédestre, TRX, Pickleball, Malmedy - L'histoire fabuleuse de la « Coccinelle », Stricken ist inn!,
<b>Fr</b>	<b>18</b>	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking He/Fi, Jogging
<b>Sa</b>	<b>19</b>	
<b>So</b>	<b>20</b>	
<b>Mo</b>	<b>21</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>22</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Je reste connecté au moyen d'un téléphone Android
<b>Mi</b>	<b>23</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>24</b>	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Theater-Gruppe, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>25</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, La Mine de Fer de Neufhef et son Musée, VTT dans la nature, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>26</b>	
<b>So</b>	<b>27</b>	<b>Immer wieder Sonntags</b>
<b>Mo</b>	<b>28</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken

## MÄERZ

<b>Di</b>	<b>01</b>	Spillowend Lorentzweiler, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>02</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>03</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Fleegestatioun fir well Déiren
<b>Fr</b>	<b>04</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Tranchée de l'Ouvrage de la Falouse
<b>Sa</b>	<b>05</b>	<b>Spektakel: Im Umbruch</b>
<b>So</b>	<b>06</b>	
<b>Mo</b>	<b>07</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>08</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen

<b>Mi</b>	<b>09</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>10</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball
<b>Fr</b>	<b>11</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, VTT dans la nature, Heidelberg
<b>Sa</b>	<b>12</b>	<b>Poter- a Spillnometteg</b>
<b>So</b>	<b>13</b>	<b>Oper: Rigoletto</b>
<b>Mo</b>	<b>14</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>15</b>	Spillowend Lorentzweiler, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>16</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Mini Trip Köln
<b>Do</b>	<b>17</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Train World, Mini Trip Köln
<b>Fr</b>	<b>18</b>	Kaffisstuff in Heffingen, Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Einkaufen
<b>Sa</b>	<b>19</b>	
<b>So</b>	<b>20</b>	
<b>Mo</b>	<b>21</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken, Wellness in Weiskirchen
<b>Di</b>	<b>22</b>	Poterstonn Boevange, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen, Wellness in Weiskirchen
<b>Mi</b>	<b>23</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen, Voiture historique & Circuit de Spa Francorchamps, Wellness in Weiskirchen
<b>Do</b>	<b>24</b>	Autopédestre, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Le Fort d'Eben-Emael
<b>Fr</b>	<b>25</b>	Nordic Walking He/Fi, Aquagym, Jogging, Ellergronn cité historique, VTT dans la nature
<b>Sa</b>	<b>26</b>	
<b>So</b>	<b>27</b>	<b>Immer wieder Sonntags</b>
<b>Mo</b>	<b>28</b>	Step-Aerobic, Es wird wieder genäht!, Self défense, Sitzturnen Lintgen, Fitnesstraining, Gym douce, Fit for Fun, Yoga, Stricken ist inn!, Innen-Pétanque, Aquagym, Jogging, Stimmbildung und Atemtechniken
<b>Di</b>	<b>29</b>	Spillowend Lorentzweiler, Nordic Walking débutants, Klengen Treppeltour, TRX, Recabic Bissen, Acrylkursus, Badminton, Fit mat Danzen
<b>Mi</b>	<b>30</b>	Mëttesdësch, Poterstonn Lorentzweiler, Nordic Walking intensif, Gymnastique pour Dames, Equilibre et prévention des chutes, Es wird wieder genäht!, PILATES, Sitzturnen Bissen, Recabic Helmdange, Noten lernen
<b>Do</b>	<b>31</b>	Autopédestre ganzer Tag, Interaktives Gedächtnistraining, Uelzechtdall-Chouer, TRX, Stricken ist inn!, Acrylkursus, Bleib Fit Tanz Mit, Pickle Ball, Namur une visite et un musée

## Aquagym in Mersch



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022,  
immer montags und freitags von 16h15-17h15  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Schwimmbad Krounebiert in Mersch

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

100€ | 12 Eintritte

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

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



## Badminton



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Januar 2022,  
immer dienstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Lintgen Sporthalle

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

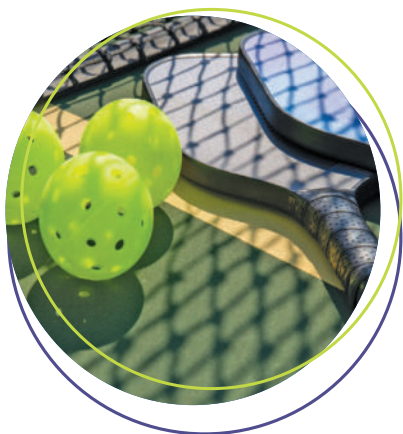
30€ | Trimester

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

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



## Pickle Ball



### Wann | Quand ?

Ab dem 06. Januar 2022,  
immer donnerstags von 09h00-11h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sporthalle Lintgen

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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



## Stricken ist inn!



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022,  
immer montags und donnerstags  
von 14h30-16h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Saal „Jo Gaffiné“  
Lorentzweiler

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

## Bleib Fit Tanz Mit



### Wann | Quand ?

Ab dem 06. Januar 2022 , immer donnerstags von 14h30 bis 16h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel in Helmdange/Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Josée Weis

### Preis | Prix ?

90€ | Joer

Tanzen bringt Frische und Schwung und macht viel Spaß in jedem Alter. Man kann mit und ohne Partner einsteigen, neue Tänzer-innen werden gleich integriert und Kontakte können geknüpft werden. Konzentration und Merkfähigkeit werden gefördert und Glücksgefühle aktiviert und dies ohne Leistungsdruck in einer fröhlichen Gruppe.

*La danse procure beaucoup de joie à chaque participant. Elle améliore la concentration, favorise la bonne humeur et aide à nouer de nouveaux contacts au sein du groupe. Chacun est bienvenu, jeune ou moins jeune, avec ou sans partenaire.*

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 33 80 64 GSM. 621 306 239

## Yoga



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022, immer montags von 14h30-16h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Centre Culturel Helmdange

### Wer | Qui ?

Laura Millington

### Preis | Prix ?

55€ | Trimester

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

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

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

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

## Acrylkursus / Cours d'acrylique



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Januar 2022,  
immer dienstags und donnerstags von 14h30-17h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Vereinsbau Rollingen/Mersch

### Wer | Qui ?

Ursula Muller

### Preis | Prix ?

90€

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

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

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

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



## Fit for Fun



### Wann | Quand ?

Ab dem 3. Januar 2022,  
immer montags von 19h30h-20h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Salle des sports – école préscolaire Lintgen

### Wer | Qui ?

Francine Nickels

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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

## Gym douce - Globales Aktiv-Stretching



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022,  
immer montags von 14h00-15h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

45€ | Trimester

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

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



## Fitnessstraining



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022,  
immer montags von 15h00-16h00  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sportsall bei der Spillschoul, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

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

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



## Recabic



### Wo und Wann | Quand et où?

**Bissen Nouvelle Hall des Sports Bissen:**  
Ab dem 04. Januar 2022, immer dienstags  
von 09h00-10h00 (außer Schulferien)

### Centre Culturel Helmdange:

Ab dem 05. Januar 2022, immer mittwochs  
von 18h00-19h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Rina Origer

### Preis | Prix ?

70€ | Trimester

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

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



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



### Wann | Quand ?

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

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

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

### Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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 05. Januar 2022, immer mittwochs von 09h30-10h30 oder 10h45-11h45 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

### Preis | Prix ?

80€ | Trimester

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

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

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



## Sitzturnen in Bissen und Lintgen



### Wo und Wann | Quand et où?

#### Vereinshaus Lintgen:

Ab dem 03. Januar 2022, immer montags von 14h00-15h00 (außer Schulferien)

#### Nouvelle Hall des Sports Bissen:

Ab dem 05. Januar 2022, immer mittwochs von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti und Jessica Cales

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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

## Self défense



### Wann | Quand ?

Ab dem 03. Januar 2022, immer montags von 14h00-15h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Neue Sporthalle Lintgen

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

### Preis | Prix ?

60€ | Trimester

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

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



## Es wird wieder genäht!



### Wo und Wann | Quand et où?

Sall Fautelfiels Lorentzweiler:

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

Vereinsbau Rollingen/Mersch:

Ab dem 05. Januar 2022, immer mittwochs von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

### Wer | Qui ?

Fabienne Streng

### Preis | Prix ?

65€ | Trimester

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

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

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

## Uelzechtdall-Chouer



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags, jeweils um 09h30  
(Außer Schulferien)

### Wo | Oü ?

Musekshaus „A Schmatts“ Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

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 03. Januar 2022, immer montags  
von 9h30-10h30 (außer Schulferien)

### Wo | Oü ?

Neue Musikschule Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

### Preis | Prix ?

30€ | Trimester

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

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



## Equilibre et prévention des chutes



### Wann | Quand ?

Ab dem 05. Januar 2022 immer mittwochs von 9h00-10h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Nouvelle Hall des Sports Bissen

### Wer | Qui ?

François Pizzimenti

### Preis | Prix ?

45€

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

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



## Step-Aerobic



### Wo und Wann | Quand et où?

Ab dem 03. Januar 2022 immer montags von 9h30-10h30 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Vereinshaus zu Lintgen

### Wer | Qui ?

Jessica Cales

### Preis | Prix ?

45€

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

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

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

## Interaktives Gedächtnistraining



### Wann | Quand ?

Ab dem 06. Januar 2022, immer donnerstags  
von 09h30-10h30

(Außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sall Fautelfiels, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Jessica Cales und Sabrina Kettel

### 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 05. Januar 2022,  
Immer mittwochs von 19h30-20h30  
(außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Sall Maison Relais, Krounebiérg

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

100€ | Jahr

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

## Nordic Walking Cours intensif



### **Wann | Quand ?**

Immer mittwochs von 16h00-18h00

### **Wo | Où ?**

Wird bei Anruf mitgeteilt/

*Programme communiqué à l'inscription*

### **Wer | Qui ?**

Thierry Vanderavero

### **Preis | Prix ?**

30€

*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.*

## Noten lernen, wieso nicht ?

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



### Wann | Quand ?

Ab dem 05. Januar 2022, immer mittwochs von 9h30-11h00 (außer Schulferien)

### Wo | Où ?

Musekhaus „a Schmatt's“ Steinsel

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

### Preis | Prix ?

50€ | Trimester

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

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

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



## Innen-Pétanque



### Wann | Quand ?

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

### Wo | Où ?

Hall Sportif Centre Filano, Larochette

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero | Josy Holcher

### Preis | Prix ?

20€ | Trimester

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

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



## Fit mat Danzen



### Wann | Quand ?

Ab dem 04. Januar 2022, immer dienstags von 9h15 bis 10:15 (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.*



## VTT dans la nature



### Wann | Quand ?

Am Freitag, 14. und 28. Januar 2022

Am Freitag, 11. und 25. Februar 2022

Am Freitag, 11. und 25. März 2022

### Wo | Où ?

Wird Ihnen mitgeteilt

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

25€ | Trimester

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

## Remise en forme



### Wann | Quand ?

Nach Termin

### Wo | Où ?

Saal Jo Gaffiné, Lorentzweiler

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

### Preis | Prix ?

Einführung gratis, 85€ | 10 Einheiten

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

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

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



## Sprechstunde



### Wann | Quand ?

Nach Vereinbarung

### Wer | Qui ?

Josy Holcher

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

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

## Computer / Internet



### Wo | OÙ ?

in unseren Räumlichkeiten in Lorentzweiler

Wenn wir zu Ihnen kommen, wird ein Kilometerzuschlag verrechnet

### Wer | Qui ?

Josy Holcher | Joe Chimenti

### Preis | Prix ?

30€ pro Stunde

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

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



## FREIZEITAKTIVITÄTEN | LOISIRS :

### “Klengen Treppeltour”



### Wann | Quand ?

Immer dienstags von 14h00-17h00

### Wo | OÙ ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Thierry Vanderavero

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

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

## Autopédestre



### Wann | Quand ?

Immer donnerstags von 14h00-18h00

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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



## Autopédestre ganzer Tag



### Wann | Quand ?

Am Donnerstag, den 27. Januar, 24. Februar und am 31. März 2022

### Wo | Où ?

Erfahren Sie jeweils bei Anruf

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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



## Mit Nordic Walking in Form



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

Bitte melden Sie sich bei uns an.

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

### Gruppe 1:

langsameres, angepasstes Training/  
débutants

#### Wann | Quand ?

Immer dienstags von 09h00-10h30

#### Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

*Programme communiqué à l'inscription*

#### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

#### Preis | Prix ?

30€ pro Trimester |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

---

### Gruppe 2:

normales training

#### Wann | Quand ?

Immer freitags von 09h00-10h30

#### Wo | Où ?

Wird bei Anruf mitgeteilt |

*Programme communiqué à l'inscription*

#### Wer | Qui ?

Clement Goncalves

#### Preis | Prix ?

30€ pro Trimest |

40€ bei Teilnahme an 2 Gruppen

## Kegeln in Schlindermanderscheid



### Wann | Quand ?

Wird Ihnen noch mitgeteilt

### Wo | Où ?

Lorenzweiler-Gare 10h30

### Preis | Prix ?

25€ (Kegeln und Essen)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen begrenzt



## Kegeln in Gosseldange



### Wann | Quand ?

Wird Ihnen noch mitgeteilt

### Wo | Où ?

Café de la Fontaine –  
Gosseldange um 15h00

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

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

# UNSER LAUFENDES PROGRAMM :

## Spillowend Lorentzweiler



### Wann | Quand ?

Am Dienstag den, 04. und 18. Januar 2022

Am Dienstag den, 01. und 15. Februar 2022

Am Dienstag den, 01., 15. und den 29. März 2022

### Wo | Où ?

Sall „Jo Gaffiné“

### Wer | Qui ?

Clément Goncalves

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

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

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



## Poterstonn Lorentzweiler und Boevange



### Wo und Wann | Quand et où?

Sall „Fautelfiels“

Immer mittwochs, von 14h30 bis 17h30

### Aal Gemeng Boevange

Am Dienstag den, 11. und 25. Januar 2022

Am Dienstag den, 08. und 22. Februar 2022

Am Dienstag den, 08. und 22. März 2022

### Wer | Qui ?

Ervin Gjata

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

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

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

## Kaffisstuff in Heffingen



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 21. Januar, 18. Februar und am 18. März 2022 ab 14h30

### Wo | Où ?

Sporthalle Heffingen

Nachmittags gemütlich zusammenkommen und bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen über Gott und die Welt plaudern, was gibt es Schöneres! Sie können auch spielen oder sich mit unserem Personal unterhalten. Ein gemütlicher Nachmittag unter Bekannten und zukünftigen Bekannten! **Wir holen Sie auch persönlich zu Hause ab, und bringen Sie auch wieder heim!**

*Se rencontrer ensemble l'après-midi autour d'un café (ou d'une coupe de champagne) et papoter de tout et de rien, c'est le but de cette activité ! Et bien sûr de se retrouver entre anciens et nouveaux amis.*

*Nous venons vous chercher à la maison pour cette activité !*



## Einkaufen



### Wann | Quand ?

Am Freitag, den 14. Januar, 25. Februar und am 18. März 2022 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 15. Januar, 12. Februar und 12. März 2022 um 14h30

### Wo | OÙ ?

Sall „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler

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



## Immer wieder Sonntags...



### Wann | Quand ?

Am Sonntag, den 30. Januar, 27. Februar und am 27. März 2022 ab 11h00

### Wo | OÙ ?

Wird immer eine Woche im Voraus mitgeteilt

Ist für Sie der Sonntag der schlimmste Tag? Alleine zu Hause, die Gedanken lassen einen nicht in Ruhe und man vermisst die Gesellschaft rund um den Esstisch! Wir laden Sie ein, einmal pro Monat den Sonntag mit uns zu verbringen. Wir holen Sie ab, gehen gemütlich zusammen essen, und verbringen den Nachmittag zusammen z.B. auf einem Fest. Auf jeden Fall werden wir in Gesellschaft sein und so dem grauen Sonntag ein Schnäppchen schlagen! Melden Sie sich an, Sie erfahren dann immer rechtzeitig, wo es hingehet!

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

## Mëttesdësch



### Wann | Quand ?

Mittwochs von 11h45-14h00

### Wo | Oû ?

Lorentzweiler Saal „Jo Gaffiné“

### Wer | Qui ?

Monique Bauer, Guy Schiltz

### Preis | Prix ?

15€ Vorspeise, Menü und Dessert

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

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

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

05/01/2022	Papillote de saumon
12/01/2022	Trio de Pates
19/01/2022	Chicon mat Haam
26/01/2022	Hierken
02/02/2022	Bouletten
09/02/2022	Geschnetzeltes mat Râis a Gemeis
23/02/2022	Kasseler mat Sauerkraut
02/03/2022	Gulasch mat roudem Kabbes a Nuddelen
09/03/2022	Quiche Lorraine mat Zalot
16/03/2022	Italienesche Buffet alles ausser Nuddlen
23/03/2022	Wäinzossis mat Mosterzoss
30/03/2022	Coq au vin

## Datenschutzbestimmungen Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

Das war es dann auch schon mit den gespeicherten Daten.

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

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

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

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

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

## Politique de confidentialité du Club Uelzechtdall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





# DAS TEAM UELZECHTDALL :



**Josy**

**Direktion**

Tél. 26 33 64-1

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



**Joe**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Luca**

**Sekretariat**

Tél. 26 33 64-1

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



**Thierry**

**Animation**

Tél. 26 33 64-27

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



**Clément**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: clement@ cud.lu



**Ervin**

**Animation**

Tél. 26 33 64-23

E-mail: ervin@ cud.lu



**Jessica**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: jessica@ cud.lu



**SABRINA**

**Animation**

Tél. 26 33 64-25

E-mail: sabrina@ 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.



# Ça ne fait que commencer!

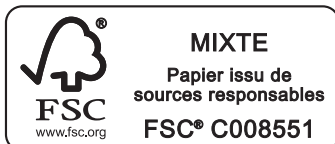
## CLUBS SENIOR

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

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

OS

PRINTED IN  
LUXEMBOURG



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

