Wëllkommen am Club Haus Am Becheler

Mir si frou Iech eis nei Broschür "Wanter 2021" ze präsentéieren. Wéi Dir sëcher scho gemierkt huet, ass d'Broschür dës Kéier méi dënn an et freet eis Iech matdeelen ze kënnen, datt d'Club Haus Am Brill, ab dem 1. Januar 2021, als eegestännege Club fonctionnéiert a seng eege Broschür publizéiert. Wann Dir weiderhin un Informatiounen iwwer hier Aktivéiten interesséiert sidd, kënn Dir Iech ganz gäre beim Brill mellen um Telefon 30 00 01 oder per Mail clubsenior@mamer.lu .

Am Becheler, proposéiere mir Iech erëm eng ganz Panoplie un Aktivitéiten an hoffen, et ass och eppes fir Iech dobäi. *Leider hu mir wéinst der Covid-Situatioun nach en ageschränkte Programm virgesinn. Vill Course mussen och online ugebuede ginn. Wann Dir gäre matmaacht awer Problemer huet Iech anzeloggen oder dat richtegt Material braucht, mir hëllefen Iech gäre weider. Villäicht huet Dir jo och Loscht mat ärer Famill oder mat Frënn online ze schwätzen, Spiller ze maachen oder Iech d'Noriichten am Internet unzekucken, … a wësst net wéi et geet. Zéckt net a mellt Iech am Becheler*
(Tel. 33 40 10 – 1).

Wann Dir awer eng Plaz sicht wou Dir Iech an dëser schwéierer Zäit mat Frënn oder Bekannten am klenge Krees treffe wëllt, kënnt Dir Iech ganz gäre fir e Poternomëtten am Becheler umellen. Méindes a Mëttwochs, vu 14.30 Auer bis 16.30 Auer, mécht de Becheler seng Dieren op fir all Leit, déi e puer flott Stonnen an enger lockerer Atmosphär wëlle genéissen. All Mëttwochnomëtte ginn et Eisekuchen am Becheler, déi am Viraus solle reservéiert ginn. Dir kënnt se dann einfach laanscht siche kommen oder se sur Place mat enger Taass Kaffi oder Téi genéissen.
Eis ass et wichteg, Iech, trotz der schwiereger Zäit, d'Méiglechkeet ze gi flott an agreabel Momenter am Club Haus Am Becheler ze verbréngen, nei Bekanntschaften ze schléissen an an enger entspaanter Atmosphär nei Saache kennen ze léieren.

Vir den Ustiechrisiko fir jiddereen esou kleng wéi méiglech kënnen ze halen, bleift et wichteg, datt all Moossnamen, déi de Ministère virgesäit, och weiderhin, während allen Aktivitéiten, respektéiert ginn.

Vergiesst wegl net Iech fir all Aktivitéiten am Virfeld anzeschreiwen.
Villes ass net méi wéi et war an et ass nach ëmmer wichteg, datt mir weider op eis an op eis Matmënschen oppassen.

Mir hoffen Iech all, am neie Joer, bei gudder Gesondheet erëm ze gesinn.

******

Et bleiwt awer wichteg, datt mir eis, och an Zukunft, un all d'Virsiichtsmoossnamen halen. Sou ass d'Deelhuelen un enger Aktivitéit oder e Besuch am Club Haus Am Becheler **nëmme mat Virumeldung** méiglech.
D'Participanten akzeptéieren d'Hygiène-Moossnamen ze respektéieren.

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Et ass wichteg fir eis, Iech op d'Tatsaach opmierksam ze maachen, **datt Är Participatioun op eege Risiko geschitt, an datt Dir Iech engagéiert d'Reegelen ze respektéieren**: "Et ass d'Verantwortung vun all Client fir sech sou wäit wéi méiglech em seng Sécherheet a Gesondheet ze këmmeren, souwéi em déi vun deenen anere betraffene Leit, am Aklang mat de veröffentlechten a kloer kommunizéierten Instruktioune vum Club Haus.

Jiddereen deen an d'Club Haus Am Becheler kënnt oder do schafft, ass averstanen déi Responsabel direkt ze informéieren am Fall vun enger positiver Diagnos vu Covid-19.

D' NETBEFOLLEGE VUN DE MOOSSNAME KANN ZUR EXKLUSIOUN VUN DEN AKTIVITÉITE FÉIEREN.

Mir wënschen Iech erëm vill Freed, Gesellegkeet a flott Stonnen am Becheler.

D'Equipe aus dem Becheler

Bienvenue au Club Haus Am Becheler

Nous nous réjouissons de vous présenter notre nouvelle brochure.
Comme vous l'avez peut-être remarqué, cette fois-ci la brochure est plus mince et nous sommes contents de pouvoir vous informer que le Club Haus Am Brill, à partir du 1er janvier 2021, fonctionne comme club indépendant et publie sa propre brochure. Si vous désirez recevoir des informations concernant leurs activités, veuillez s.v.pl. contacter l'équipe du Club Haus Am Brill au tél. 30 00 01 ou par mail clubsenior@mamer.lu .

Vous y trouverez à nouveau une panoplie d'activités et nous espérons que vous y découvrerez aussi une activité intéressante pour vous. Vu la situation actuelle, malheureusement, nous ne pouvons que proposer un programme réduit.

Certains cours doivent être proposés en ligne. Si vous souhaitez participer mais vous avez des problèmes de connexion ou vous avez besoin de matériel adéquat, nous serons heureux de pouvoir vous aider. Peut-être avez-vous envie de skyper avec votre famille ou avec vos amis ou vous voulez tout simplement regarder les nouvelles en ligne, faire des jeux, et ne savez pas comment faire. N'hésitez pas à nous contacter au Club Haus Am Becheler (tél. 33 40 10 - 1).

Pendant cette période difficile, il nous est important de vous donner, à nouveau, l'occasion de passer des moments agréables au Club Haus Am Becheler, de rompre avec le quotidien, d'effacer la solitude, de renouer des liens d'amitié ou simplement de faire de nouvelles connaissances dans une ambiance détendue.
Si vous cherchez un endroit pour rencontrer des amis en petit groupe, vous êtes invités à vous inscrire pour un après-midi d'échange au Becheler. Les lundis et mercredis, de 14h30 à 16h30, nous ouvrons nos portes à tous ceux qui souhaitent profiter de quelques heures agréables dans une ambiance détendue.
Chaque mercredi après-midi, nous préparons des gaufres au Becheler. Il est important de les réserver à l'avance. Vous pourrez ensuite simplement venir les récupérer ou les déguster sur place avec une tasse de café ou de thé.

Afin de minimiser le risque de contamination, il nous reste important à ce que les consignes du ministère soient respectées aussi bien par tous les participants que par le personnel.

Il reste important de s'inscrire à l'avance aux activités.
Nos habitudes viennent de changer et il est toujours important que chaque participant prenne soin, selon ses possibilités, de sa sécurité et de sa santé ainsi que de celles des autres.
Nous espérons vous revoir tous, en bonne santé, en janvier.

******

Il reste néanmoins important que tous les participants aux activités, ainsi que le personnel du Club Haus Am Becheler, respectent aussi au futur toutes les mesures pour minimiser le risque de contamination.

Il est obligatoire de s'inscrire, par téléphone ou mail, à l'activité. Ainsi, la participation à une activité ou une visite au Club Haus Am Becheler se fera donc seulement sur rendez-vous.

Il nous est important d'attirer votre attention sur le fait que votre participation est à votre propre risque et que vous êtes tenus à respecter les règles et toutes les mesures d'hygiène mises en place.

Toute personne visitant le Club Haus Am Becheler ou y travaillant, s'engage à informer immédiatement le Club Senior en cas de diagnostic positif avec COVID19.

LE NON-RESPECT DES RÈGLES PEUT MENER À L'EXCLUSION DE L'ACTIVITÉ.

Nous vous souhaitons beaucoup de joie, de convivialité et quelques heures agréables au Club Haus Am Becheler.

L'équipe du Becheler

Nos différentes activités reprendront seulement si les consignes sanitaires du ministère les autorisent.

***

Aus gegebenem Anlass können die verschiedenen Aktivitäten nur mit ministerieller Zustimmung stattfinden.

Noël est un moment fort dans l'année, surtout lorsqu'on se réunit en famille pour une belle fête chaleureuse. Nous vous souhaitons, à vous et à vos proches, de passer de très belles fêtes de Noël.

Bei allem, was gerade abgesagt, geschlossen und eingeschränkt wird, brauchen wir etwas, auf das wir uns freuen können, etwas was uns Hoffnung und Perspektive gibt. Und das ist momentan bei vielen Weihnachten. Es ist gut, sich vorher schon vorzustellen, wie Weihnachten dieses Jahr aussehen kann.

Ein Weihnachten alleine muss nicht einsam sein. Es geht auch viel darum, zu zeigen, dass man an seine Familie gedacht hat. Man kann zum Beispiel Pakete oder Briefe verschicken.

Es besteht auch die Möglichkeit Weihnachten virtuell zu feiern.
Bei der Planung muss geprüft werden ob alle Teilnehmer auch technisch ausgestattet sind oder ob man sich darum noch kümmern sollte.
Per Video-Stream kann man sich mit der Familie oder Freunden treffen, zum gemeinsamen Essen, Geschenke auspacken, ….
Es ist bestimmt oft nicht annähernd so schön, aber Menschen, die in Quarantäne sind, oder auch einfach Leute, die selbst Angst von einer Infizierung oder der unbemerkten Infizierung der Familie haben, bleibt am ehesten ein virtuelles Weihnachten.

Eine andere Möglichkeit ist Weihnachten auf Abstand. Auch diese Form ist bestimmt nicht für alle möglich, aber für einige vielleicht eine gute Idee. Falls jemand Angst hat, unbemerkt Mitglieder der Familie zu infizieren, sie aber trotzdem sehen will, ist ein Spaziergang draußen noch eine Möglichkeit. Natürlich ist es nicht das gleiche als wenn alle zusammen abends um den Baum sitzen, aber wie gesagt: Normal ist dieses Jahr nichts.

Eins ist sicher, dieses Jahr werden wir Weihnachten anders feiern, als wir es bisher gewohnt sind. Groß kann wahrscheinlich nicht gefeiert werden, aber im kleinen Rahmen werden scöne und besinnliche Familienfeiern hoffentlich möglich sein.

Déi ganz Equipe aus dem Club Haus Am Becheler wënscht Iech ganz schéin a besënnlech Chrëschtdeeg an een optimistesche Start an dat neit Joer.

Visite vum Atelier Ray L

Wien huet se nach net beim Club Haus Am Becheler gesinn, d'Sculpture vum Ray Lohr.

2015 huet zu Walfer den „International Sculptures Symposium" stattfond mat Kënschtler wéi Marit Lyckander (Norvège), Maria Rucker (Allemagne), Maurizio Carnevali, (Italie), Patrick Crombé (Belgique), Luca Marovino (Italie), Ray Lohr (Luxembourg). D'Wierker vun den Artisten ënnert dem Thema "Walferdange - Porte de Luxembourg" kruten eng permanent Ausstellung am Park 'am Becheler' zu Bäreldeng.

De Raymond Lohr, mam Kënschtlernumm Ray L, gebuer an der Stad Lëtzebuerg, ass e lëtzebuergesche Sculpteur a Grënnungsmember a langjährege President vum Walfer Kulturschapp.

Hien huet säin Atelier zu Walfer a mir freeën eis hien do besichen ze kënnen. Duerno gi mir nach zesummen d'Ausstellung an de Kulturschapp kucken.

Donneschdes, 4. Mäerz

14:20 Auer: Rv. virum Café de la Gare
17 Rue de la Gare, Helmsange

(max. 10 personnes)

Präis: 5 €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

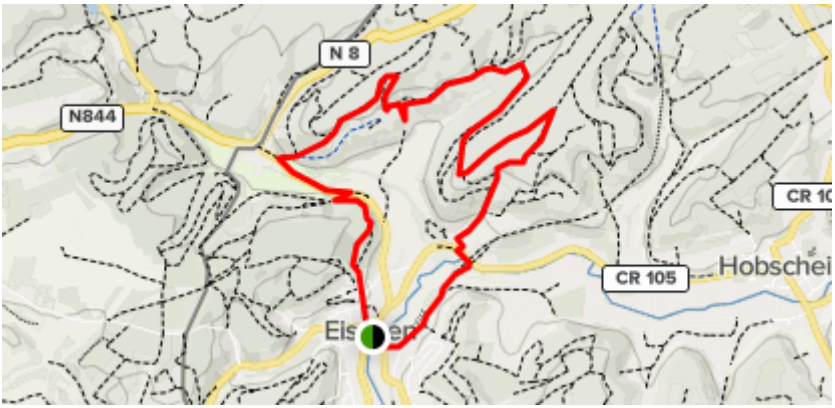
Duerch Bësch a Gewan - « Eischen »

mam Viviane

No engem gudde Mëttegiessen an der "Brasserie de La Gaichel", maache mir eis gutt gestäerkt op de Wee.
Mir ginn haut no bei der belscher Grenz fort, iwwer den Autopedestre vun Eischen, a wanderen dobäi och e Stéck iwwer de nationale Wanderwee "Sentier des Sept Châteaux"

Distanz: 7.9 Km
Zäit: +/- 03:00 h
Schwieregkeetsgrad: Licht Weeër. Kee besonnesch Kënnen erfuerderlech.

Fest Schong a Wanderbengelen erliichteren eis Wanderen!



Mëttwochs, 10. Mäerz

12:00 Auer:	Rv. bei der Brasserie de la Gaichel
duerno	Trëppeltour

Präis: **35** €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an är Participatioun vu 35 € z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Trëppeltour mam Viviane, 10. Mäerz"

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

E flotten Dag zu Esch/Sauer

No engem gudde Mëttegiessen bei eiser Bekannten, dem Silvia Van Der Aar, gi mir duerch Esch-Sauer bis erop bei d' Schlass, dat eelste Schlass am Grand-Duché vu Lëtzebuerg. D'Schlass vun Esch-Sauer, deem seng Fundamenter zréck op d'Joer 927 sinn, huet en aktivt Liewe bis zur Franséischer Revolutioun genoss. D'Ruine vum feudale Schlass, fräi zougänglech, bidden eng super Vue op d'Duerf a seng schmuel Stroossen, déi zënter dem Mëttelalter kaum geännert hunn ...

Dënschdes, 16. Mäerz

12:00 Auer	Mëttegiessen am Restaurant "Comte Godefroy" am Hotel de la Sûre 1 Rue du Pont, Esch-Sauer
14:00 Auer	Visite guidée duerch Esch-Sauer

Präis: 35 €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 35 € z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Esch-Sauer"

Les grandes étapes de la vie d'un médicament

Konferenz mam Jean-Lou Robert

La conférence, en luxembourgeois, présentera le cycle de vie d'un médicament commençant par son développement, la procédure d'autorisation de mise sur le marché, sa commercialisation. Elle expliquera quelles sont les règlementations à observer et quelles sont les mesures prises avant et après sa commercialisation pour assurer sa qualité et par conséquent la sécurité du patient.
Le médicament est un domaine très réglementé et en Europe très harmonisé. Les rôles et responsabilités respectifs des Autorités Compétentes (nationales et européennes) et des Laboratoires pharmaceutiques seront relevés ainsi que l'apport que le patient lui-même peut apporter à la sécurité du médicament. Le rôle de l'Agence Européenne des Médicaments sera évoqué.

Par Jean-Louis Robert, Ph.D.
Anc. Responsable du service chimie pharmaceutique auprès du Laboratoire National de Santé (LNS)
Expert en qualité pharmaceutique auprès de l'Agence Européenne des Médicaments

Méindes, 22. Mäerz

um 17:00 Auer

am Club Haus Am Becheler

Präis: **5** €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun op der Plaz ze bezuelen

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Duerch Bësch a Gewan - Marscherwald
mam Viviane

No engem gudde Mëttegiessen am Restaurant Steinmetz zu Bech, maache mir eis gutt gestäerkt op de Wee.
De "Marscherwald" ass ee vun de gréisste Bëscher zu Lëtzebuerg. Wann och net esou symbolträchteg wéi de "Gréngewald", stellt en e gréisstendeels intakten Ensembel duer. Während engem Spadséiergank duerch de Marscherwald kënne mir eis vun dem besonnesche Charme vun dëser Kulturlandschaft iwwerzeegen.

Nodeems et zu Kuebebuer fortgaangen ass, komme mir bei de Ripsmuer. Vun do geet et weider bei d'Sonnenauer, déi 1926 vun zwee Awunner aus Kuebebuer gemeesselt ginn ass. Zum Schluss féiert eisen Tour eis laascht den Afferstack, eng kleng Verdéiwung vir op engem Fiels erënnert un en Afferstack an der Kierch.

Distanz: 5.93 Km
Zäit: +/- 02:00 h
Schwieregkeetsgrad: Licht Weeër. Kee besonnesch Kënnen erfuerderlech.

Fest Schong a Wanderbengelen erliichteren eis Wanderen!

Donneschdes, 1. Abrëll

12:00 Auer:	Rv. beim Restaurant Steinmetz 1 Kuelegruecht, Bech
duerno	Trëppeltour duerch de Marscherwald

Präis: 35 €

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an är Participatioun vu 35 € z'iwwerweisen op de Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mam Vermierk "Trëppeltour mam Viviane, 1. Abrëll"

Court Poème Jour de Pâques

Qu'il est beau ce jour que nous offre le printemps
Naissance des fleurs et joie des enfants
Jour où la vie trouve une nouvelle saveur
Afin d'emplir nos cœurs d'un doux bonheur

Qu'il est doux ce dimanche printanier
Renaissance de la nature, joie du jardinier
Jour où la vie se fait plus belle et intense
La nature est en fête, bonheurs des sens

Qu'il est beau ce jour de renouveau
Où tout autour de nous devient plus beau
Grand Jour d'espoir et d'espérance
Soyons en paix, saisissons notre chance

Qu'il est beau ce jour que nous offre le printemps
Naissance des fleurs et joie des enfants
Jour où la vie trouve une nouvelle saveur
Afin d'emplir nos cœurs d'un doux bonheur

Auteur de ce Poème : Hamoudi AIFA

Nous vous souhaitons, à vous et à vos proches, de passer de très belles fêtes de Pâques.
Que pourrions-nous vous souhaiter de mieux que du soleil, du repos et un festin gourmand ? Un beau programme, que nous venons tenter de mettre en oeuvre, vous attendra après les fêtes.

Organiser une fête de Pâques 2021 inoubliable :

Traditionnellement, fêter Pâques c'est participer à une grande chasse aux oeufs avec les enfants, profiter des longs repas partagés en famille ou des longues balades dans la nature. Mais cette année, la fête de Pâques s'annonce un peu particulière à cause des circonstances du Coronavirus! On prend les devants pour vous proposer quelques idées pour maintenir cette fête et en faire un événement unique malgré les restrictions à respecter.
Que vous soyez croyant ou non, Pâques est un événement très important et vous pouvez aussi le voir comme l'occasion de célébrer le retour du printemps. Cette année, c'est l'occasion de créer un événement qui change de la routine à la maison et de vivre un moment autrement dans cette période compliquée

Nous vous proposons de décorer la maison avec **un arbre de Pâques**, de confectionner un menu adapté pour marquer l'événement et ….

Vider et préparer les oeufs pour pouvoir les décorer facilement pour Pâques :

- Lavez délicatement les oeufs et les essuyer
- Percez l'oeuf à chaque extrémité avec la pique ou la punaise.
- Le trou doit être assez gros pour ne pas épuiser les joues! (environ 1/2 cm de diamètre)
- Placez-vous au-dessus d'un récipient et vider l'oeuf en soufflant dans l'un des trous.
- Vous pouvez remplacer le souffle par une seringue
- Essuyez les oeufs au fur et à mesure, au besoin rincez-les et laissez-les sécher
- Déposez un point de colle sur les trous et poser un petit carré de papier pour les boucher.
- Si vous utilisez les oeufs sans les peindre posez un point de colle sur le trou et posez dessus une gommette, une perle, des paillettes, une fleur .... pour masquer le trou
- Laissez sécher
- Teignez les oeufs pour récupérer les coquilles entières, puis décorez les

Pour l'arbre de Pâques, aussi appelé arbre de printemps, récupérez quelques branches du jardin ou fabriquez un arbre de Pâques en carton et suspendez les oeufs décorés.

Il faut aussi penser à votre menu. En cette période de restrictions, nous avons tous un peu plus de temps à passer derrière les fourneaux, et donc, autant en profiter !
L'idée n'est pas de mettre sur la table les plats que vous mangez habituellement, mais de prévoir un **menu spécial "Fête"** pour mettre un peu de joie dans cette période difficile.

C'est aussi le moment idéal pour penser **aux personnes isolées :**
Fixez un rendez-vous avec vos proches pour un Skype avec toute la famille pour Pâques.

Envoyez des cartes de Pâques virtuelles, des messages, des photos aux personnes isolées pour leur mettre du baume au coeur le weekend de Pâques.

Le jour de Pâques

Vous pouvez prendre le petit déjeuner avec

- des "**Pancakes tête de lapin"**

Pour la pâte à pancakes (pour 4 personnes) :

- 150 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

Pour la décoration :

- 2 bananes
- 4 fraises
- 8 myrtilles
- 1 pomme

Les étapes des pancakes lapin de Pâques :
1. Dans un premier temps, préparez la pâte à pancakes. Pour cela, versez la farine, le sucre en poudre, la levure chimique et le sel dans un grand saladier. Creusez un puits.
Versez l'œuf, l'huile végétale. Commencez à délayer. Ajoutez progressivement le lait tout en mélangeant la préparation. Vous devez obtenir une pâte homogène et onctueuse.
2. Faites chauffer une poêle anti-adhésive. Versez une petite louche de pâte dans la poêle. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur la surface du pancake.
Retournez le pancake et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Faites refroidir les pancakes.
3. Pelez les bananes et coupez-les en deux. Tranchez chaque moitié en deux dans le sens de l'épaisseur. Disposez les tranches de bananes de façon à former les oreilles des lapins.
4. Disposez 2 rondelles de banane sur chaque pancake pour former les yeux. Déposez une myrtille au centre de chaque rondelle. Posez une fraise pour former le nez.
5. Pelez une pomme et coupez des lamelles assez fines. Déposez-les de façon à former les moustaches des lapins.

- et des "**Oeufs mimosa poussin**"

- 4 oeufs
- De la mayonnaise
- 1 jaune d'oeuf
- De la moutarde
- De l'huile d'olive
- Du jus de citron

Et pour la décoration :

- des olives noires
- une carotte

Les étapes de l'oeuf mimosa poussin:
1. Commencez par faire cuire vos oeufs dans de l'eau bouillante pendant 10 min.
2. Plongez les directement dans l'eau froide. Cela arrêtera la cuisson.
3. Pendant ce temps, dans un saladier, mettez le jaune d'oeuf et ajoutez une demi-cuillère à soupe de moutarde et mélangez.
4. Tout en continuant à mélanger énergiquement, ajoutez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.
5. Une fois que votre mayonnaise est bien liée, salez et poivrez.
6. Sortez vos oeufs de l'eau froide et enlevez la coquille.
7. Avec un couteau pointu, il va falloir découper l'oeuf en forme de coquille ouverte.
8. Enlevez le jaune à l'aide d'une petite cuillère et ajoutez-le à la préparation.
9. Mélangez bien la préparation.
10. Mettez la préparation dans l'oeuf et refermez-le.
11. Prenez votre carotte et vos olives et découpez des petits morceaux afin de faire les yeux et le bec du poussin.
12. Il ne vous reste plus qu'à les poser délicatement sur l'oeuf mimosa.
Votre petit poussin est prêt !
N'hésitez pas à découper la base de l'oeuf afin que celui-ci tienne debout.

REFLEXOLOGIE avec Véronique Rebitzer a mam Sara Stocco

Dates :	**Lundis (en français)** et **mercredis (en français)** dès que possible
Horaire :	**9:30h-18:00h**
Datum :	**Méindes (op lëtzebuergesch)** a **Samschdes, (op lëtzebuergesch)** soubal et erëm méiglech ass
Zäit :	**10:00 – 17:00 Auer**
Lieu :	**Club Haus Am Becheler**

REIKI, AURICULOTHÉRAPIE, MASSAGE TAOÏSTE DE LA TÊTE ET ACUPUNCTURE PAR LE SON avec Véronique Rebitzer

Dates :	**Lundis (1x/mois)** et **mercredis** dès que possible
Horaire :	**9:30h-18:00h**
Lieu :	**Club Haus Am Becheler**

Soin Ortho Bien-Être Corps et Soin Ortho Bien-Être Pieds

mam Sara Stocco

Datum :	**Méindes** an **Samschdes (1x/Mount)** soubal et erëm méiglech ass
Zäit :	**10:00 – 17:00 Auer**
Wou :	**Club Haus Am Becheler**

Ayurvedische-Yoga Massage

mam Mariette Streveler-Scholer

Datum :	**Samschdes** soubal et erëm méiglech ass
Zäit :	**09:00 – 17:00 Auer**
Wou :	**Club Haus Am Becheler**

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Rehabilatioun a Mobilisatioun

mam Steve Osmanski

Rehabilation :

- der Wirbelsäule
- der Fingergelenke
- der Zehengelenke

Die Behandlung beinhaltet:

- Diagnostik
- Übungsbedarf
- Massage
- Mobilisation
- Medi-Tape (nur in identifizierten Fällen)

Varianten:

- die Wirbelsäule mit Fingergelenken
- die Wirbelsäule mit Zehengelenken

Nouveau

Wéini:	**Dënschdes Moies** soubal et méiglech ass
Zäit:	**10:00-12:00 Auer**
oder	**Freides Nomëttes** soubal et méiglech ass **15:00-18:00 Auer**
Wou:	**Club Haus Am Becheler**

Präis: **60 €** (45 Minuten)

Veuillez vous prendre rendez-vous par téléphone ou email au Club Haus Am Becheler

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Nordic Walking

avec Nathalie Grozinger

Mir walke mam Nathalie duerch de Bësch.

Mir perfektionéieren eis Technik a spiere wéi gutt et ass fir an der frëscher Natur Sport ze maachen.

Wéini: **Méindes Moies** (10x)
25 janv.; 01, 08, 15, 22 février; 01, 08, 15, 22, 29 mars

Zäit: **9:30-10:30 heures**

Wou: **Rendez-vous Biergerkraiz**

Präis ? : 115 € (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 115 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Nordic Walking ».

Stretching

mit Gerd Fuchs

Mit Dehnübungen die Beweglichkeit von Körper und Gelenken fördern

Stretching ist eine sanfte Art zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch. Verletzungen wird vorgebeugt und altersbedingte oder chronische fortschreitende Bewegungseinschränkungen werden hinausgezögert.

Wann: **Montagvormittags**
Anfang: 18. Januar

Von: **9.30 – 10.30 Uhr**

Ort : **Im „Becheler" wenn möglich, sonst online**

Preis: **120 €** (10x)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk 'Stretching, Montag'

Faszien Fitness

mit Gerd Fuchs

Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Propriozeption eine große Bedeutung haben. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Das alles umgebende und alles verbindende Fasziengewebe des Körpers hat nicht nur für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, sondern auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung.

Ein gut trainiertes und integriertes Fasziennetz beeinflusst die Geschmeidigkeit und Genauigkeit einer Bewegung. Es schafft aber auch gleichzeitig die Voraussetzung Kraft und Schnelligkeit zu erzeugen und auf die einzelnen Körperteile zu übertragen.

Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept "Fascial Fitness" sorgt bei den Anwendern für energetische und leistungsstarke ‚Wohlspannung'. Es garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form.

Gesond iessen
Méi bewegen

Wann:	**Montagvormittags**
	Anfang: 18. Januar
Von:	**11.00 – 12.00 Uhr**
Ort :	**Im „Becheler" wenn möglich, sonst online**
Preis:	**120 €** (10x)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk 'Faszien'

Cours de Tai Chi

avec Ping Lan Yao

Avoir plus d'équilibre!
Renforcer votre coeur! Oublier quelque peu le stress de la vie quotidienne! Et encore beaucoup d'autres bienfaits tant pour l'esprit que pour le corps ! Par sa patience et son expérience Ping Lan Yao vous fera découvrir un sport tout à fait original, tout en douceur et en harmonie avec vous-même et votre corps.

Date : **lundi**
début : 11 janvier

Horaire : **de 13:30 - 14:30 heures**
Lieu: **Club Haus Am Becheler, si nécessaire online**

Prix : **120 €** (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «Tai Chi».

Gymnastique Chinoise

avec Ping Lan Yao

Voulez-vous réduire vos douleurs des épaules, du cou, du dos?
Voulez-vous garder un beau maintien, rester jeune et élégant?
Alors, venez découvrir et pratiquer avec nous la gymnastique chinoise, gymnastique conçue par un médecin chinois.

Ping Lan Yao vous fera découvrir cette gymnastique tout en douceur et en harmonie avec la respiration.

Date : **lundi**
début : 11 janvier

Horaire : **de 15:00 – 16:00 heures (1er gruope)**

de 16.30 – 17.00 heures (2e groupe)

Lieu : **Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)

Prix : **120 €** (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «Gymnastique chinoise, 1er groupe / 2e groupe ».

Cours de relaxation profonde, en étant assis.

avec Michel Kieffer

www.michelkieffer.net

Les exercices pour atteindre un état de relaxation profonde, sont précédés de mouvements de gymnastique douce, ceci en vue d'assouplir les articulations.
La séance de relaxation pendant laquelle les participants sont assis sur une chaise, comporte :
- des exercices respiratoires,
- des mouvements lents visant la *détente musculaire* et
- un texte qui guide les participants vers une *détente nerveuse et psychique*, un état de *bien-être global.*

La durée du cours est d'une heure. Les participants sont invités à porter des vêtements qui leur permettront de se sentir à l'aise.
Cette relaxation se base sur diverses méthodes scientifiques, entre autres
- la relaxation par la respiration
- la relaxation progressive
- le training autogène
- la relaxation psychosomatique
- la sophrologie

Elle est le fruit de nombreuses années de pratique thérapeutique auprès d'innombrables patients et d'enseignement de la détente et de la relaxation en faculté à l'Université Paris VI

Entspannungskurse im Sitzen.
Vor den Übungen, welche zu tiefer Enstpannung in Sitzposition führen, wird sanfte Gymnastik angeboten, mit dem Ziel die Gelenke zu lockern.
Die darauffolgenden Entspannungsübungen werden im Sitzen durchgeführt und basieren auf wissenschaftlich erprobten Methoden, unter anderem:
- Entspannende Atmungstechnik
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Sophrologie
- Psychsomatische Entspannung

Die angebotene Methode beruht auf jahrelanger therapeutischer Erfahrung.

Die Kurse dauern eine Stunde. Die Teilnehmer sind gebeten Kleider zu tragen welche ihnen freies Bewegen erlaubt.

Date : **lundi après-midi**
début: 11 janvier

Horaire : **15:00 –16.00 heures**
Lieu : **Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)

Prix : **120 €** pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours de relaxation ».

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Qi Gong

mit Joëlle Kiesch - Rischette

Gesundheit, Ruhe und Gelassenheit mit Qi Gong

Was ist Qi Gong?

Sanfte, langsam, fließende Bewegungsabfolgen, begleitet von bewusster Atmung und Konzentration, lassen eine Ruhe entstehen, die zur tiefen Entspannung führt.

DIE KRAFT DES QI GONG

Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress,
erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie.
Mit QI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

Die verschiedenen Qi Gong Übungen haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf, das Nervensystem, die Atemwege, das Lymphsystem, die Verdauungsorgane und den Bewegungsapparat.

Qi Gong dient der allgemeinen Steigerung der Lebensqualität.

Bequeme Kleidung
Mitbringen: Getränk, Gymnastikmatte und Decke

Gesond iessen
Méi bewegen

Wann:	**Dienstag** Ufang: 12. Januar
Von	**9:30 bis 10:30 Uhr**
Wo:	**Im „Becheler" wenn möglich, sonst online**

Preis: **150 €** (10 x)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk 'Qi Gong'

Sophrologie - Cours de relaxation corps-esprit pour tous

avec Mariette Hanquet

A l'aide d'un panel de différentes techniques de relaxation dont la sophrologie, Mariette vous propose d'apprendre à vous détendre, à éliminer les tensions installées dans votre corps, à vivre un moment rien que pour vous tout en développant vos ressources d'adaptation, votre confiance en soi et en remplaçant vos pensées négatives et toxiques par une vision positive de la vie.

Les cours sont donnés par Mariette Hanquet, pharmacienne et diplômée de la faculté de Médecine de Saint-Etienne en Techniques de Relaxation et Sophrologie.

Les cours sont donnés en langue française. Si vous avez encore des questions, vous pourrez vous adresser directement à Mme Hanquet (GSM: 621 29 46 77)

Gesond iessen Méi bewegen

Quand: **mercredi matin**
11.00 – 12.00 heures
début: 13 janvier

ou

vendredi soir
18.00 – 19.00 heures
début: 15 janvier

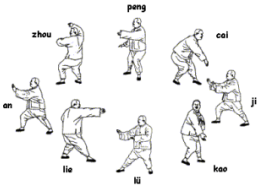
Lieu: **Club Haus Am Becheler**

Prix: **20 € / h.** (payé sur place)

Veuillez vous inscrire s.v.pl. par téléphone (33 40 10 1)
ou email (becheler@50-plus.lu)

Tai Ji Quan

Cours avec Yu Mei Ping



Le Tai Ji Quan se distingue par ses mouvements souples, circulaires, gracieux et naturels. Tous les mouvements du corps, de la tête, des bras, des jambes et des yeux doivent être bien coordonnés et harmonisés avec la respiration qui doit être profonde, longue, rythmée, uniforme et naturelle. Prendre conscience de la respiration et de sa maîtrise est le facteur essentiel de cette pratique.

La pratique régulière du Tai Ji Quan a des effets sur tout le métabolisme par la fluidité et la globalité des mouvements.
Elle tend à équilibrer les différentes fonctions : nerveuse, circulatoire, respiratoire par les exercices d'ouverture.
Par la prise de conscience de chaque partie du corps, elle harmonise l'ensemble du schéma corporel, qui bénéficie de ce rééquilibrage sur tous les plans : l'équilibre, la concentration, la mémoire, la souplesse, la coordination, le dynamisme, les tensions. C'est un anti-stress par excellence.
L'absence d'effort brusque, la lenteur du rythme, son apparente simplicité est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le sexe.

Gesond iessen
Méi bewegen

Date :	**mercredi après-midi** 20, 27 janvier; 03, 10, 24 février; 03, 10, 17, 24, 31 mars
Horaire :	***Cours intermédiaires: de* 14:00 - 15:15 heures** ***Cours avancés:* 15:45 - 17:00 heures**
Lieu :	**Club Haus Am Becheler**
Prix :	**170 €**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tai Chi intermédiaires ou avancés ».

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Stretching

mit Gerd Fuchs

Mit Dehnübungen die Beweglichkeit von Körper und Gelenken fördern

Regelmäßiges Stretching (= Dehnen) hilft nicht nur Sportlern. Auch Bewegungsmuffel beugen mit effektiven Übungen den Folgen einseitiger Alltagsbelastungen vor. Denn verspannte und verkürzte Muskeln sind in der heutigen Sitzgesellschaft weit verbreitet. Das jobbedingte Bewegungsmanko lässt die Muskulatur schlapp werden und bringt das Gleichgewicht zwischen den Muskeln durcheinander.
Stretching ist eine sanfte Art zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Stretching-Kurse optimieren ihre Haltung und beheben Fehlstellungen Ihrer Gelenke durch verkürzte Muskelgruppen.
Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch. Verletzungen wird vorgebeugt und altersbedingte oder chronische fortschreitende Bewegungseinschränkungen werden hinausgezögert.
Die ausgewogene Zusammenstellung der Dehnübungen im Stretching-Kurs verbessert das körperliche Wohlbefinden bis ins hohe Alter.
Lernen Sie, unter der Anleitung von Gerd Fuchs, wie ein richtig ausgeführtes Stretching-Programm aussieht und spüren Sie schon bald, wie regelmäßiges Dehnen Ihren Körper gesund, geschmeidig und flexibel erhält.

Bitte bequeme Kleidung und eine Turnmatte mitbringen!

Gesond iessen
Méi bewegen

Wann:	**Mittwochabends** Anfang: 20. Januar
Von:	**20:00 – 21:00 Uhr**
Ort :	**Im „Becheler" wenn möglich, sonst online**
Preis:	**120 €** (10x)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk 'Stretching, Mittwoch'

Line Dance

mam Marianne André

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Jung oder alt, das ist heute keine Frage der Jahre mehr. Es gibt junge Menschen die sich alt fühlen und ältere Leute von bezaubernder Jugendlichkeit. Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Trotzdem tun wir uns oft schwer, langsam einzusteigen, nach dem Motto: schenk mir Geduld, aber zackig.

Tanz und Musik bringen die eingerostete Welt von Frau und Mann in Schwung. Denn tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele.

Line Dance zeigt, dass Tanzen Freude macht und schön sein kann, auch wenn wir es langsam angehen und ohne Partner tanzen. Ob Frau oder Mann, tun sie jetzt etwas Gutes für sich.

Gesond iessen
Méi bewegen

Wéini	**Donneschdes Moies** soubal et erëm méiglech ass
Zäit	**9:00 bis 10:00 Auer** (débutants) **10:30 bis 12:00 Auer** (avancés)
Wou	**Club Haus Am Becheler**
Präis	**120€ (10x)**

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag von 120 € auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „Line Dance" zu überweisen.

Faszientraining

mit Suzanne Kreutz

Faszien sind bindegewebige Strukturen, die unseren ganzen Körper durchziehen. Sie sind maßgeblich bei jeder Bewegung beteiligt.
Im Faszientraining wird Ihr Bindegewebe belebt und regeneriert, damit es vital und geschmeidig bleibt. Durch die Geschmeidigkeit werden Ihre Bewegungen längerfristig flüssiger und Ihre Widerstandsfähigkeit steigt. Ihre Bänder und Sehnen werden elastischer und belastbarer, Ihre Gelenke und Bandscheiben werden dadurch besser geschützt.
Ihre Körperhaltung wird aufrechter und stabiler, Bewegungen machen wieder Spaß.
Wir arbeiten auf der Matte und mit der Faszienrolle.

Gesond iessen
Méi bewegen

Nouveau

Wann:	**Donnerstagvormittags**
	Anfang: 4. Februar, wenn möglich
Von	**13:00 bis 14:00 Uhr**
Wo:	**Club Haus Am Becheler**

Preis: **120 €** (10 x)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk 'Faszientraining, Donnerstag'

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Balance und Gleichgewicht

mit Suzanne Kreutz

Mit zunehmendem Alter steigt häufig das Gefühl von Unbeweglichkeit und Steifigkeit, dadurch verlieren wir unser Balance- und Gleichgewichtsgefühl.
Wir trauen uns manche Dinge nicht mehr zu, bewegen uns weniger im unwegsamen Gelände, sitzen mehr und werden unsicher. Die Sturzgefahr steigt.

In diesem Kurs werden sie sanft und langsam, mit Übungen in verschiedenen Positionen wieder zu Ihrer Beweglichkeit und Sicherheit zurückfinden. Ihr Körper wird sich erinnern, was er schon konnte. Sie werden mutiger und haben Spaß an der Bewegung.

Gesond iessen Méi bewegen

Nouveau

Wann:	**Donnerstags**
	Anfang: 14. Januar, wenn möglich
Von	**13:00 bis 14:00 Uhr**
Wo:	**Club Haus Am Becheler**

Preis: **120 €** (10x)

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den betreffenden Betrag zu überweisen auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk 'Balance und Gleichgewicht'

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Duerch Bësch a Gewan

Trëppeltour mam Tun

Kommt mat eis op e gemittlechen Trëppeltour am Wanter, schéin a liicht Weeër vun ongeféier 2 Stonnen. Informéiert Iech wegl. am Viraus wouhin den Tun Iech entféiert.
Rv mache mir op der Plaz. Fir déi Leit, déi Problemer hu fir direkt op d'Plaz ze kommen, probéiere mir eng Léisung ze fannen.

Gesond iessen
Méi bewegen

Donneschdes nomëttes

Rendez-vous all Kéier sur place

Wir bitten Sie sich telefonisch anzumelden. Danke.
Veuillez vous inscrire par téléphone. Merci.

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

SIVIDANDA YOGA DOUX avec Penny Steffen

Ce cours de Yoga s'adresse avant tout à des débutants de tout âge, en particulier à des personnes de plus de 50 ans étant novices en yoga. Ce type de yoga est basé sur les Asanas (exercises physiques pour étirer et dynamiser le corps), Pranayama (exercices de respiration pour décompresser, dynamiser et équilibrer sur un plan mental et physique) et Shavasana (relaxation totale). Le cours commence par un léger échauffement avant le travail physique et se termine par une phase de relaxation de 10 minutes pour apporter équilibre et harmonie à l'esprit et au corps. Le premier cours est très doux, et dans chaque cours subséquent sont ajoutées de nouvelles postures et d'autres techniques de respiration. En ralentissant l'esprit par des techniques respiratoires, on apprend à écouter son corps ce qui apporte une paix intérieure.
Penny fait du Yoga depuis 2008 et a obtenu sa qualification pour enseigner le Sivinanda Yoga en 2017. Elle parle anglais, français, espagnol et un peu luxembourgeois.
Veuillez apporter un tapis de yoga ainsi qu'un petit coussin ou une serviette enroulée pour vous asseoir durant les exercices de respiration. De plus, des chaussettes et un haut chaud ou une couverture sont recommandés pour la détente finale lorsque la température du corps baisse.

GENTLE SIVINANDA YOGA

This course is ideal for beginners of all ages, especially for people over the age of 50 who are new to yoga. The classes are based on the practice of Asanas (physical exercises to stretch and energise the body), Pranayma (breathing exercises to de-stress, energise and balance on a mental and physical level) and Shavasana (total relaxation). The class starts with a gentle warm-up before the physical work and ends with a 10-minute relaxation to bring balance and harmony to mind and body. The first class is very gentle and in each subsequent class new postures are added as well as new breathing techniques. By using breathing techniques to let go off your thoughts, you learn to listen to your body and find inner peace.
Penny has been doing Yoga since 2008. She gained her qualification to teach Sivinanda Yoga in 2017. She speaks English, French, Spanish and some Luxembourgish.
Please bring a yoga mat and a small cushion or a rolled-up towel to sit on during the breathing exercises. Socks and a warm top or a blanket are recommended for the final relaxation when the body temperature drops.

Date :	**jeudi après-midi** début : 14 janvier
Horaire :	**de 15:00 - 16:30 heures**
Lieu :	**Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)
Prix :	**120 €** pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Yoga douce».

Pilates Körpertraining

avec Daniela

Der neue Fitnesstrend sanft und effektiv

- Training für Rücken und Bauchmuskeln
- Verbesserung der Haltung, der Flexibilität und des Gleichgewichts

Besonders wenn die körperliche Verfassung etwas nachlässt ist diese Methode gut geeignet. Sie erlernen einfache, sanfte aber effektive Übungen, ohne Stress und ohne Leistungsdruck. Hier wird geachtet auf eine haltungsgerechte und physiologisch richtige Ausrichtung des Körpers und eine korrekte Atmung.

Veuillez prévoir des vêtements souples et un matelas de gymnastique.

Gesond iessen Méi bewegen

Cours avancés

Date : **vendredi matin**
début : 15 janvier

Heure : **de 9:30 - 10:30 heures**

Cours débutants

Date : **vendredi matin**
début : 15 janvier

Heure : **de 11:00- 12:00 heures**

Lieu : **Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)

Prix : **120 €** (10 fois)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Pilates débutants/avancés ».

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

COURS de « TAROT et DEVELOPPEMENT PERSONNEL »
« TAROT und SELBSTERFAHRUNG » KURSE

par Michel KIEFFER, auteur du livre:
« TAROT ET EVOLUTION » Ed. Persée

Les participants se muniront d'un jeu de tarot traditionnel, comportant 22 lames majeures et 56 lames mineures.

Date : **vendredi** 10 fois
début : 15 janvier

Horaire : **de 14:00 – 16:00 heures**
Lieu: **Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)

Prix : **220 €** (10 cours de 120 min.)

Maximum 6 personnes

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 220 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Tarot ».

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Stretching et danse douce

avec Gianfranco Celestino

L'atelier de Gianfranco Celestino a pour but de libérer le corps de tensions physiques et mentales causées par des habitudes posturales peu équilibrées et par l'intensité du rythme de la vie quotidienne contemporaine. L'atelier propose un échauffement du corps en toute douceur avec des étirements, du stretching et des mouvements associés à la respiration empruntés de la gymnastique chinoise Chi-Gong. Le travail de danse se concentre sur un mouvement de type spontané adapté aux habilités physiques des participants. Au centre de cette proposition se situe l'approche ludique aux éléments faisant partie du mouvement dansé tels que la force de gravité, l'équilibre, le déséquilibre, la souplesse de la colonne vertébrale par le biais du mouvement improvisé. Le travail avec l'improvisation et les principes du mouvement cités ont de nombreux effets physiques et psychologiques positifs tels que l'amélioration de la conscience corporelle, l'approfondissement de la conscience de soi, l'amélioration de la confiance en soi et de la confiance en l'inconnu, le développement des capacités à trouver des solutions créatives, l'augmentation de l'énergie physique et la relaxation du corps. Cet atelier propose une découverte de cette forme de danse en niveau débutant.

Gianfranco Celestino danseur-chorégraphe-pianiste

Après avoir accompli ses études de piano au Conservatoire «G. Verdi » à Turin (I), Gianfranco a étudié la danse contemporaine à l'école supérieure « Folkwang » à Essen (D) ainsi qu'à l'« Accademia Isola Danza » de Venise sous la direction de Carolyn Carlson. En 1999 il reçoit une bourse pour le programme de formation « Dance WEB » à Vienne.
Il a travaillé, entre autres, avec Les Ballet C. de la B. (B), Unit.Control (L), Arazzo Tanztheater (D). Depuis l'année 2002 il développe son propre langage chorégraphique. Depuis l'année 2014 il enseigne la Contact Improvisation à Luxembourg.

Nouveau cours

Date : **vendredi** 10 fois
soubal et méiglech ass

Horaire : **de 16:00 - 17:30 heures**

Lieu: **Club Haus Am Becheler**

Prix : **175 €** (10 cours de 90 min.)

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 175 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Stetching et danse douce ».

An all Alter digital mobil

mit Richard Prommenschenkel

Mir hoffen, dass de Corona Virus Iech nach net erwëscht huet an, dass Dir nach gesond a monter sidd?

Ass et fir Iech och heiansdo schwéier ganz eleng doheem ze sinn, ouni déi gewinnte sozial Kontakter?

Benotzt Dir an esou Situatiounen dann de PC, Smartphone oder een Tablett fir mat der Famill oder Äre Frënn a Bekannten a Kontakt ze bleiwen?

Wa jo, dann hutt Dir eventuell nach déi eng oder aner Schwieregkeet beim verschécke vun e-Mailen, beim Chatten oder beim Video Call?

Och Musek lauschteren; Fotoe maachen; am Internet surfen a shoppen; TV kucken an Zeitung liesen oder Iwwerweisunge maache mat E-Banking oder Digicash, ass net ëmmer einfach.

An Eenzelstonnen, déi online ugebuede ginn, hëllefe mir Iech a weisen Iech wéi et richteg geet.
Mat deene meescht benotzte Mobilgeräter (Apple; Samsung; Huawei; LG; HP oder Microsoft) kenne mir eis gutt aus, awer och bei ganz spezielle Problemer fanne mir bestëmmt eng Léisung fir Iech.

Informéiert Iech bei eisem Sekretariat op der Nummer 33 40 10-1 oder per E-Mail op becheler@50-plus.lu .

Eenzelcoursen op Rendez-vous

Tel.: 621 982 800 (M. Prommenschenkel)

Präis: 35 € / Stonn

Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag von 35 € / Stonn auf das Konto BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler mit dem Vermerk „digital mobil" zu überweisen.

Cours de langue espagnole

avec Virginia de la Concha

Niveau intermédiaires-avancés (B1)

Avez-vous une base en espagnol mais vous souhaitez la mettre en pratique, tout en enrichissant votre vocabulaire et vos structures grammaticales?

Nous proposons ce cours conçu pour étudiants B1

Datum: **Méindes**
vum 11. Januar un

Zäit: **9:30– 10:30 Auer**
Wou: **online**

Präis : **115 €** fir 10 Coursen

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 115 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol (B1) »

Niveau débutants (A2)
¡Hola a todos!

Voulez-vous apprendre l'espagnol pour communiquer dans des situations de tous les jours?
Nous proposons un cours pour débutants en petit groupe et dans un environnement convivial où vous avancez à votre rythme.

Datum: **Dënschdes**
vum 12. Januar un

Zäit: **11:00 – 12:30 Auer**
Wou: **online**

Präis: **115 € fir 10 Coursen**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 115 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol, débutants ».

Cours de conversation en espagnole
avec Virginia de la Concha

Niveau intermédiaires-avancés

En nuestro curso hablamos de temas generales, leemos textos y vemos documentales que después comentamos. Al mismo tiempo ampliamos el conocimiento gramática. Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.

Datum:	**Dënschdes** vum 12. Januar un
Zäit:	**9:00 – 10:30 Auer**
Wou:	**online**
Präis :	**115 € fir 10 Coursen**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 115 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol, conversation ».

Cours de langue espagnole
avec Virginia de la Concha

Pour tous les intéressés qui n'ont pas la possibilité de suivre un cours d'espagnol par Skype, Virginia propose encore un cours au Club Haus Am Becheler. Malheureusement le nombre de participants reste limité.

Datum:	**Méindes** vum 11. Januar un
Zäit:	**10:45– 12:15 Auer**
Wou:	**Club Haus Am Becheler**

Präis : **120 €** fir 10 Coursen

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'espagnol (Am Becheler) »

Cours de langue russe

avec Elena Titova

Le russe moderne est une langue qui parait posséder : la magnificence de l'espagnol, la force de l'allemand, la tendresse de l'italien, la richesse et la brièveté du grec et du latin, la vivacité du français.

Michael Lomonosov (1711-1765)

Date : **mardi matin**
début : 12 janvier

Horaire : **9:30-11:30 heures**

Lieu : **Club Haus Am Becheler**

Prix : **120 euros** pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «cours russe».

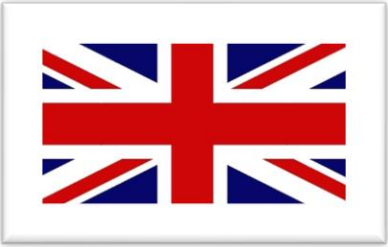
Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Expression with Enjoyment and Ease

with Sultana Raza

In our English groups, we tell funny stories, have many lively conversations, hot debates etc. We also discuss local and international news items, and discuss social issues. We talk about a hobby, participate in a quiz, or play detective in a mystery story.

We go out on excursions, for example, to have English tea, to discuss the finer points of art exhibitions in museums or art galleries.
On a lighter note, we share traveller's tales, swap shopping stories, and learn how to use everyday expressions. Whether it's interviewing a British ex-pat, playing a guessing game with mime artists, or discussing scenes from a film, we dip in the Anglophone culture on Wednesday afternoons.
The teacher, Sultana Raza, with over twelve years of experience, is looking forward to learning new facts about Luxembourg from you too!
Get over your fear of speaking in English in a light atmosphere. Improving your English can be fun, easy and enjoyable.



Cours pour avancés

Date : **mercredi après-midi**
début : 13 janvier

Horaire : **de 14:00 - 15:30 heures**

Cours pour intermédiaires / avancés

Date : **mercredi après-midi**
début : 13 janvier

Horaire : **de 16:00 - 17:30 heures**

Lieu : **Club Haus Am Becheler**

Prix : 120 € pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours anglais avancés / intermédiaires».

Cours de langue italienne

avec Ornella Mollica Ranucci

Apprendre la langue italienne pour connaître l'Italie, *il paese del sole* !

Voulez-vous prendre le mieux d'un voyage d'étude sans devoir quitter le pays et faire votre valise ? Avez-vous souvent la crainte de perdre avec le temps ce que vous avez appris en classe et sur les livres de langue ? D'oublier la théorie que vous avez essayé si intensément d'apprendre ? Alors vous êtes au bon endroit. Nous croyons que l'apprentissage d'une langue devrait s'appuyer sur son utilisation progressive dans des contextes de vie quotidienne, car sans cet emploi régulier on risque de ne pas cueillir les nuances de prononciation et de vite oublier les règles de grammaire. Ce cours vise donc à faire de la conversation l'outil principal de l'apprentissage de la grammaire, en mettant en avant la réelle utilisation d'un mot et de sa sonorité pour un emploi plus conscient de la langue italienne. On s'appuiera sur l'utilisation extensive de « mise en situations linguistiques », l'objectif final étant de vous offrir l'équivalent d'un voyage d'étude mais entre les murs de notre centre.

Ornella Mollica Ranucci, journaliste italienne avec une formation en communication et études sur le cinéma et les arts figuratifs, a travaillé pendant de longues années comme attachée de presse dans le monde du spectacle et autres secteurs.
Ses études l'ont amenée à écrire une thèse axée sur le cinéma et pendant de longues années à écrire pour le journal online TGCOM24 du groupe Mediaset, des articles sur la mode et son impact sur la société de manière simple et amusante.

Date : **jeudi matin**
début: 21 janvier

Horaire : **Cours débutants : de 9:00 - 10:30 heures**
Cours avancés : de 11:00– 12:30 heures

Lieu : **Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)

Prix : **120 € pour 10 cours**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours italien débutants / avancés ».

Cours de conversation «Moda Italiana»

avec Ornella Mollica Ranucci

Ce cours vise à raconter l'évolution de l'Italie de la fin du XIXe siècle jusqu'à nos jours en utilisant les nuances de la culture italienne comme véhicule temporel.

À travers un langage simple nous passerons en revue plus de 100 ans d'histoire en portant une attention particulière aux personnages qui l'ont caractérisée, comme les icônes du cinéma, du théâtre et de la télévision. Un regard particulier sera aussi consacré à l'histoire de la mode et des coutumes italiennes.

L'idée du cours c'est d'avoir l'occasion de connaitre les milles nuances de la société italienne et de faire de belles conversations. Il n'est pas requis un niveau avancé. En support de la compréhension, le cours s'appuiera sur des slides, des photos et des vidéos.

Ornella Mollica Ranucci, journaliste italienne avec une formation en communication et études sur le cinéma et les arts figuratifs, a travaillé pendant de longues années comme attachée de presse dans le monde du spectacle et autres secteurs.
Ses études l'ont amenée à écrire une thèse axée sur le cinéma et pendant de longues années à écrire pour le journal online TGCOM24 du groupe Mediaset, des articles sur la mode et son impact sur la société de manière simple et amusante.

Cours de conversation : **vendredi matin**
début: 22 janvier

Horaire : **de 10.30 – 11.45 heures**

Lieu : **Club Haus Am Becheler** ou **online** (si nécessaire)

Prix : **120 € pour 10 cours**

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 120 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours d'italien conversation ».

Projet Djembé

avec Robert Bodja

Et on continue… sous la direction du percussionniste Robert Bodja.

Le but de ce projet consiste à faire sentir la musique à travers les instruments de percussion africains.

Le courant passe: "Power", comme dit Robert, les participants vivent des moments uniques de musique, de rythme et de joie.

Venez nous rejoindre!

Date :	**mardi soir (avancés)**
et	début : 12 janvier
	jeudi soir (débutants)
	début : 14 janvier
Horaire :	**de 17:30 - 19:00 heures**
Lieu :	**Club Haus Am Becheler**
Prix :	**130 €** pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention «Djembé».

Lëtzebuerger Lidder däerfe net verluer goen!

eng Initiativ vum Jean Kandel

Lëtzebuerger Lidder däerfe net verluer goen !

Jo, vun deem Lëtzebuerger Kultur-Patrimoine musse mir onbedéngt dat rette wat nach ze retten ass.
A wann dir ausgefale Lëtzebuerger Lidder hutt, da bréngt eis déi Dokumenter an de Becheler fir den Archiv a fir se ze sangen! Oder rufft u beim Jean Kandel, Mamer : 621 665 212.

Soubal et erëm erlaabt ass, hu mir eemol am Mount eng Lidderstonn, animéiert vum Jean Kandel an um Piano begleed vum Michel Winter.

Mëttwoch nomëttes 1 Mol am Mount	
Um wéivill Auer?	**16:00-17:00 Auer**
Wou?	**Club Haus am Becheler**

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Aquarelle oder Acrylique

mam Iva Mrazkova

Mir beschäftegen eis mat der Natur, mat Liicht a Schied a loossen eis an d'Technik vun Aquarell oder Acrylique aféieren.

De Cours riicht sech souwuel u Leit déi schon Erfahrung mat dësen Techniken hunn, wéi och Leit déi sech nei wëlle mat Molen ofginn.

D'Kënschtlerin Iva MRAZKOVA versicht jidfereen individuell beim Zeechnen, bei der Perspektiv a beim Schaffe mat der Fuerf ze beroden.

Datum : **Méindes Moies**
Ufank 11. Janvier

Zäit : **vun 9:00 - 11:30 Auer**

Wou : **Club Haus Am Becheler**

Präis : **125 €** fir 8 Mol

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 125 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Cours de peinture Mrazkova ».

Un cours de couture rapide et facile

avec Mireille Petit

Les cours de couture continuent sous l'instruction de MIREILLE PETIT : vêtements pour votre garde-robe, nappes, housses etc. pour la décoration de votre maison… du plus facile au plus compliqué!
Que vous soyez débutante ou initiée, amenez votre machine à coudre et venez nous rejoindre, l'envie vous prendra et l'ambiance est excellente.

Date : **Lundi matin**
Début 11 janvier

Date : **Mardi matin**
Début 12 janvier

Horaire : **de 9:15 - 12:15 heures**

Lieu : **Club Haus am Becheler**

Prix : **130 €** pour 10 cours

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 130 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « couture ».

Malkurs für abstrakte Malerei in Acryl-Mischtechnik mit Brigitte Feierstein

www.art-feierstein.lu

Seit 1998 ist Brigitte Feierstein Künstlerin. Vorwiegend bestehen ihre Arbeiten aus Acryl-Mischtechnik auf Leinwand oder Papier.

Ihr Ziel als Kursleiterin ist es, die Freude am Malen zu vermitteln, die eigene Kreativität zu entdecken und auf der Leinwand auszudrücken.

Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Auseinandersetzung mit Farben und Formen, die meistens abstrakt sind.

Sie wendet sich jedem Teilnehmer individuell zu. Die Betrachtungen und Besprechungen der verschiedenen Techniken finden immer in der gegebenen Situation am Bild statt. Sie möchte den Einzelnen begleiten, wo er sich gerade befindet, und gemeinsam einen Weg suchen, das individuelle Potential zu fördern.

Dabei können vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle teilnehmen, da jeder von jedem profitieren kann und dies zu gegenseitiger, kreativer Befruchtung führt.

Benötigte Materialen:

Acrylfarben, (für Anfänger reicht ein Set mit Primärfarben)
Leinwand, Pinsel verschiedener Größen, eventuell Spachtel, Bleistift, Kohlestift, Kreide, Pastell (je nach Bedarf)
Malfetzen, Wasserbehälter, Palette oder Plastikteller.

Datum:	**Mittwochmorgens** 6., 13., 27. Januar; 3., 10., 24. Februar; 3., 10., 24, 31. Märzz
Uhrzeit:	**von 9:30 - 12:00 Uhr**
oder	**Mittwochnachmittags** 6., 13., 27. Januar; 3., 10., 24. Februar; 3., 10., 24, 31. Märzz **von 13:30 - 16:00 Uhr**
Wo:	**Club Haus Am Becheler**

Preis: **155 €** für10 Kurse

Veuillez vous inscrire par téléphone ou email et verser votre participation de 155 € sur le compte BGL LU14 0030 3939 3148 0000 Haus Am Becheler avec la mention « Malkurs Feierstein».

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Workshops de crochet

avec Veronica Di Leo

Dans ces Workshops de Crochet, Veronica vous apprend à crocheter avec sa méthode étape par étape, en construisant une base solide pour faire progresser rapidement votre technique de crochet.

LEMON POUCH

Pour débuter, nous allons réaliser un modèle facile à réaliser: une pochette en forme de citron 🍋.

Jeudi 7 Janvier à 13h00 - 15h00 et
Jeudi 14 Janvier à 13h00 - 15h00
Prix: 49 EUR (4 participants)

WINTER BAG

Dans ce workshop de petite taille, Veronica vous enseigne comment lire les graphiques au crochet et réaliser un sac sympathique pour cet hiver ❄

Jeudi 21 Janvier à 13h00 - 15h00 et
Jeudi 04 Février à 13h00 - 15h00
Prix: 49 EUR (4 participants)

EASY WINTER HAT

Vous serez guidées pas à pas pour apprendre les points ou les techniques plus complexes comme travailler en rond, augmentation/diminution, changement de couleur, bride en relief (avant et arrière) et réaliser votre bonnet en laine.

Jeudi 11 Février à 13h00 - 15h00 et
Jeudi 18 Février à 13h00 - 15h00
Prix: 49 EUR (4 participants)

MIDDLE SEASON SWEATER

Rejoignez l'atelier de crochet, pour apprendre les points de base du crochet et réaliser ce superbe pull débardeur vous-même! Avec des explications simples pas à pas, vous ne tarderez pas à devenir accro à ce hobby qui se révélera divertissant, créatif et épanouissant !

Jeudi 25 Février à 13h00 - 15h00
Jeudi 10 Mars à 13h00 - 15h00
Prix: 49 EUR (4 participants)

Pour le cours de crochet: Pas de matériels inclus (des matériels pour les débutants seront disponibles sur place).

JEWELLERY WORKSHOP

Spring Necklaces - Miyuki Techniques
Vendredi 29 Janvier à 14h00 - 16h00
Prix: 52 EUR (4 participants)

(matériel sur place: 7 EUR)

Club Haus Am Becheler: 33 40 10-1 becheler@50-plus.lu

Cours de bridge, sport de l'esprit

avec Danielle Streiff

Cours débutants

Date: **mardi**
dès que possible
Horaire : **de 17:00 - 20:00 heures**

Cours intermédiaires (2e année)

Date: **jeudi matin**
dès que possible
Horaire : **de 9:30 - 12:30 heures**

Cours moyens

Date: **mardi après-midi**
dès que possible
Horaire : **de 13:45 - 16:45 heures**

Cours avancés

Date: **jeudi après-midi**
dès que possible
Horaire : **de 13:30 - 16:30 heures**

Lieu: **Club Haus Am Becheler**

Fräizäit a Spiller

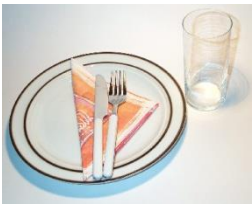
Pétanque
Bäi guddem Wieder, treffe mir eis
Dënschdes an Donneschdes um 14:30 Auer op der Pist am Becheler fir eng flott Partie Pétanque.

Bingo
Wa mir eis Distanzen anhalen an och all déi aner Moossname respektéieren, ass et kee Problem fir am Becheler erëm mat Bingospillen unzefänken. Mir proposéieren Iech eis Donneschdes um 14.00 Auer fir de Bingo ze treffen. Natierlech soll Dir Iech och am Virfeld umellen. Ufang: 12. Januar 2021

Schach
Soubal et erëm erlaabt ass, all Méindes Rendez-vous um 14:30 Auer am Club Haus fir eng Partie Schach.

Skat
Soubal et erëm erlaabt ass, Rendez-vous Mëttwoch Nomëttes um 15:00 Auer

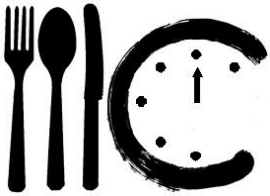
Mëttesdësch „Am Becheler“



Wann Dir keng Loscht hutt fir ze kachen oder eleng z’iessen, da sidd Dir häerzlechst an d’Club Haus Am Becheler invitéiert. Do gëtt vu Méindes bis Freides e Menü fir Iech preparéiert.

Fir e Präis vun 13 € kritt Dir eng Entrée, een Haaptplat, een Dessert an e Kaffi um
12:00 Auer servéiert.
Ob Dir eleng oder zu méi Persoune wëllt bei eis iesse kommen, mellt Iech w.e.gl. spéitstens zwee Deeg virdrun un, Telefonsnummer 33 40 10-1. Wéinst der aktueller Situatioun sinn eis Plaze begrenzt. Ganz gäre kënn Dir Iech awer och iwwer eisen „Take Away“ informéieren.

Pour rompre avec le quotidien, pour effacer la solitude, pour renouer des liens d’amitié ou simplement pour passer un moment agréable, nous vous offrons la possibilité de venir déguster notre menu du jour du lundi au vendredi à 12:00 heures.
Pour le prix de 13 €, nous vous proposons une entrée, un plat principal, un dessert et un café.
Nous vous prions de réserver votre place au moins deux jours à l’avance sous le numéro de téléphone 33 40 10-1. Nos disponibilités sont limitées à cause de la pandémie. Si vous êtes intéressés, veuillez vous informer sur notre offre « Take Away ».



Möchten Sie gemeinsam mit anderen Senioren ein feines Essen genießen, sich verwöhnen lassen und gute Gespräche führen, dann kommen Sie an unseren Mittagstisch.

Das Mittagessen findet täglich (Mo – Fr) um 12:00 Uhr statt. Der Preis inklusive Vor- und Hauptspeise, Dessert und Kaffee beträgt: 13 €
Wir bitten um frühzeitige Anmeldungen – spätestens zwei Tage im Voraus, unter der Telefonnummer 33 40 10-1. Unsere Plätze sind, wegen der aktuellen Situation, leider begrenzt.
Ganz gerne können Sie sich auch über unser Take Away Angebot informieren.

Règlement général sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne.
Dans le cadre de nos relations avec nos membres du « Club Haus Am Becheler », nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.

Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à l'entreprise avec laquelle nous organisons le voyage, afin que le nom de personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identité, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus Am Becheler », seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

Allgemeine Datenschutzverordnung

Seit dem 25. Mai 2018 ist eine neue Verordnung zum Schutz personenbezogener Daten natürlicher Personen in der gesamten Europäischen Union unmittelbar anwendbar.

Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmern des "Club Haus Am Becheler" möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten, in unserem Computersystem enthaltenen, personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten, sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist niemals erfolgt und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises an unseren Organisationspartner zu senden, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt. Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im "Club Haus Am Becheler" erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

Wou Dir alles an eiser Broschür fannt:

Excursiounen

Visite vum Atelier Ray L S. 05
Duerch Bësch a Gewan - « Eischen », mam Viviane S. 06
E flotten Dag zu Esch/Sauer S. 07
Duerch Bësch a Gewan – Marscherwald, mam Viviane S. 09

Konferenzen, Virträg, Reportagen …

Les grandes étapes de la vie d'un médicament S. 8
Konferenz mam Jean-Lou Robert

Workshops, Kuren, …

Gesondheet a Bewegung

Reflexologie S. 14
Reiki, auriculothérapie et massage taoïste de la tête S. 14
Soin Ortho Bien-Être Corps et Soin Ortho Bien-Être Pieds S. 15
Ayurvedische-Yoga Massage S. 15
Rehabilatioun a Mobilisatioun S. 16
Nordic Walking S. 17
Stretching S. 17, S. 24
Faszien Fitness S. 18
Tai Chi S. 19
Gymnastique chinoise S. 19
Cours de relaxation profonde, en état assis S. 20
Qi Gong S. 21
Sophrologie S. 22
Tai Ji Quan S. 23
Line Dance S. 25
Faszientraining, mit Suzanne Kreutz S. 26
Balance und Gleichgewicht S. 27
Duerch Bësch a Gewan Trëppeltour mam Tun S. 28
Sividanda Yoga Doux S. 29
Pilates Körpertraining S. 30
TAROT et développement personnel ; TAROT und Selbsterfahrung S. 31
Stretching et danse douce S. 32

Sprochen

Cours de langue espagnole S. 34 ; S. 35
Cours de conversation en espagnole S. 35
Cours de langue russe S. 36
English Expression S. 37
Cours de langue italienne S. 38
Cours de conversation « Moda Italiana » S. 39

Musek

Projet Djembé S. 40

Lëtzebuerger Lidder däerfe net verluer goen!eng Initiativ vum Jean Kandel S. 40

Konscht
Aquarelle oder Acrylique S. 41
Abstrakte Malerei in Acryl-Mischtechnik S. 42

Praktesches
Bienvenue au Club Haus Am Becheler S. 01
Préparation de la fête de Pâques S. 10
An all Alter digital mobil S. 33
Couture rapide et facile S. 41
Workshops de crochet et JEWELLERY WORKSHOP S. 43

Gesellschaft
Cours de bridge S. 44
Fräizäit a Spiller S. 44
Mëttesdësch « Am Becheler » S. 45

Divers

Information : Règlement général sur la protection des données S. 46